

Selección didáctica basada en subtítulos

Selección editorial breve basada en subtítulos de Vimeo; no es una transcripción exhaustiva. Se limpiaron repeticiones y se omitieron o generalizaron intervenciones personales, por lo que el texto no reproduce literalmente toda la sesión.

00:00:00 La preparación comienza con los pies en el suelo, la conexión a tierra y el trabajo corporal. Se abre el campo y el sistema. En la meditación se puede dar lugar a aquello que normalmente queda excluido. Después se proponen frases que invitan a la reconciliación; se observan las sensaciones del cuerpo y se hace un anclaje para volver a este espacio y a este momento.

00:02:00 Las frases sanadoras deben hablar del orden que se ha transgredido: hay una declaración de verdad y después una frase que ayuda a ocupar el propio lugar.

00:04:00 Me interesa que sean frases que surjan del momento, breves y dichas desde el corazón. No tenemos que llegar a aconsejar todavía. Primero vemos cuál es la situación, la posible hipótesis y qué orden podría estar implicado.

00:14:00 La facilitadora pregunta cómo se siente decirlo y revisa si esa frase nombra lo que la persona reconoce.

00:18:00 Cuando se nombra una verdad propia, puede aparecer una fuerza interna para revisar un papel que se ha repetido.

00:30:00 La parte adulta puede ofrecer cuidado a la parte infantil y hacerse cargo de una necesidad presente.

00:34:00 Aunque todavía duela, se pueden revisar las expectativas infantiles poco a poco, sin negar lo que se siente.

00:42:00 No tenemos que hacerlo perfecto. Vamos avanzando a nuestro tiempo y a nuestro ritmo.

00:48:00 La facilitadora pregunta por hechos concretos y deja que la persona nombre su propia verdad.

00:56:00 Si una relación no resulta clara para la persona, la pregunta vuelve a lo que ella puede reconocer.

01:04:00 Desde una posición adulta es posible poner límites y relacionarse con iguales, con un intercambio más equilibrado.