



Sobre el manejo de la trauma(s),
no queremos repetir el pasado.

No queremos volver a traumatizar.

Como resultado, es útil pensar en construir un recurso interno para todos los seres que alguna vez hemos sido, para tener como apoyo; especialmente para los nosotros más jovencitos, que usualmente tienen una reacción emocional, la reacción que tuvieron a la edad en que las traumas ocurrieron.



Queremos ser capaces (Ahora, en este momento), de proveernos a nosotros mismos lo que no se nos proporcionó cuando más lo necesitábamos.

Primero, comencemos con nuestro propio ser y cuerpo.
Usémonos a nosotros mismos como
un recurso si es posible.

Construyendo su equipo de recursos



El YO Mas Sabio

Lo/La invito que traiga atencion en la edad que tiene usted/ustedes ahora sin juzgar.

Recuerde las cosas/personas/animales de los que es responsable en cualquier capacidad.

Puede ser usted en este momento, madre/padre/guardian de un gato/perro/ave/conejito/caballo, oh planta/arbol/flores, etc.

Es posible que se encuentre en una profesión de ayuda, como la de maestro, entrenador, trabajador social, terapeuta, proveedor médico, un/una arregla-todo, cocinador/cocinadora.

Es posible que se preocupe profundamente y cuide de sus hermosas plantas/animales/clientes.

Lo/La invito que se fije en sus cualidades cariñosas y sabias.

- Los invito que traigan atencion a sus manos. Estas manos alimentan, cuidan, proveen
- Los invito que traigan atencion a sus pies descalzos. Estos pies se mueven a lo largo del día. Estos pies sostienen todo el cuerpo.

Ahora, los invito que traigan su atencion internamente en la sensación sentida cuando están conectados a su SER MAS Sabio.

Construyendo su equipo de recursos



Tu Yo Espiritual, en tu Interior

Este yo es difícil de articular porque puede que no haya palabras que capturen mejor la experiencia de estar en contacto con este yo espiritual. Algunos pueden referirse a este Ser como yo espiritual, esencia interior.

Este Ser es quizás mejor capturado por tu sentido.

El conocimiento interno de tu cuerpo. ¿Quizás hay imágenes, luces, formas, un brillo?

Personalmente, he sentido este Ser Espiritual cuando estoy sentada dentro de una hermosa iglesia, cuando soy una con la naturaleza mágica que me rodea en una caminata / en la playa / en el jardín.

- Los invito que se fijen en la forma en que su cuerpo responde a este Yo Espiritual
- Los invito que traigan atención al sonido de la respiración, si te tranquiliza
- Los invito traer atención en la quietud, la calma, la ligereza...

Construyendo su equipo de recursos



Recursos Imaginales

Incluso estos recursos pueden ser imaginarios,
pero, a nuestro cerebro no le importa.
Nuestro cerebro seguirá produciendo los
neuroquímicos que nos hacen sentir bien,
como la oxitocina.
Nuestra imaginación es poderosa.

A modo de experimento, los invito a traer a la mente uno de
sus alimentos/comidas más deseadas y deliciosas. Describa
esta comida / plato principal.
¿Se dio cuenta de que su boca producía más saliva
cuando trajo esta imagen a la mente?



Recursos Imaginales

Los invito a que permitan a todos los seres que son, que han sido, a reflexionar en sus libros mas preciados, historias lindas que han escuchado, , , películas, programas de televisión, medios de comunicación, figuras públicas/globales favoritos... en cualquier lugar para inspirarse. También pueden traer a la mente a alguien en su propia vida que les haya inspirado, motivado y conmovido profundamente.

Advertencia: Este recurso debe estar libre de experiencias o asociaciones negativas o traumáticas.



Recursos Imaginales

Ejemplos:

Bandit-----El padre de Bluey - Dibujos animados de Bluey

Rose-----Golden Girls Personaje interpretado por Betty White

Terapeuta en la película Good Will Hunting-----Interpretado por Robin Williams

Brene Brown, autora de: Los dones de la imperfección, Desafiando el desierto

Tara Brach, autora de: Aceptación Radical, Verdadero Refugio

Pema Chodron, budista tibetano y autor de: Las cosas que te asustan, cuando las cosas se desmoronan



Revisando con su sistema interno / partes / usted / usted (s)
¿Son estos recursos lo suficientemente buenos?
Verificación de estos recursos

Para cada recurso, me gustaría invitarte a invitar a tu sistema/yo/tú/partes internas a responder a las siguientes preguntas:

Si hubiéramos tenido este _____ Recurso con el que hablar cuando estábamos pasando por momentos difíciles, cuando estábamos en nuestro punto más bajo,

¿habría sido algo bueno?

¿Habría sido útil?

¿Nos sentiríamos apoyados?

o

¿Puede este _____ Recurso proporcionar energía amorosa a nosotros?

o

¿Cómo se siente nuestro cuerpo

/Cuál es nuestra sensación sentida cuando pensamos en este _____ Recurso?