

LA HERRAMIENTA de las Subpersonalidades



LA HERRAMIENTA DE LAS SUBPERSONALIDADES

El objetivo de esta herramienta es identificar las seis subpersonalidades que más protagonismo tienen en nuestra vida actual, reconocerlas y aceptarlas en profundidad. Guardamos muchas más de seis subpersonalidades en nuestro subconsciente, pero algunas de ellas apenas tienen peso en nuestro momento actual, bien por formar parte de un pasado ya 'superado', o por salir a la luz únicamente en momentos muy excepcionales.

Esta herramienta no pretende abarcarlo todo, ya que sería demasiado complejo y difuso querer trabajar con todas las subpersonalidades a la vez. Reducirlo a las seis más relevantes, fomenta la concreción, la memoria, la toma de consciencia, y el trabajo de diálogo entre ellas.

Paso 1: Identificar las 6 subpersonalidades más relevantes.

En el hexágono de la página 5, vamos a identificar las seis subpersonalidades que mayor protagonismo tienen en este momento en nuestra vida. Nuestra personalidad se subdivide en diversas subpersonalidades con identidad propia, que van surgiendo a lo largo de nuestra vida, en función de nuestras propias vivencias y experiencias. Es importante tomar consciencia de nuestras subpersonalidades, tanto desde la mente como desde el corazón, es decir, no solo debemos pensar en ellas, sino que también las debemos sentir. Colocamos nuestras subpersonalidades en cada vértice del hexágono, donde sentimos o intuimos, y no siguiendo el orden de las agujas del reloj.

Algunas preguntas poderosas, que pueden ayudarnos a conectar con nuestras seis subpersonalidades más relevantes, son las siguientes:

- ¿Qué parte de tu personalidad sueles utilizar en la pareja, trabajo, familia,...?
- ¿Qué parte de ti es la que más te gusta?
- ¿Cuál es la que más detestas?
- ¿De qué parte te sientes muy orgulloso?
- ¿De cuál te avergüenzas?
- ¿Qué parte es la más poderosa? ¿Cuál es la más frágil y sensible?
- ¿Qué parte te sube al cielo?
- ¿Cuál te baja a los infiernos?
- ¿Cuál es la más inestable?
- ¿Cuál es la más visible desde el exterior?
- ¿Cuál quieres que gane en protagonismo?
- ¿De cuál prescindirías?

Encontrar el nombre 'apropiado'.

Debemos encontrar el nombre más apropiado para cada una de nuestras seis subpersonalidades, aquél que más resuene en nuestro interior, y que más nos ayude a conectar con ellas. ¡El nombre es clave para que las reconozcamos! Nada de nombres genéricos o racionales. ¡Nuestras subpersonalidades no son ni genéricas, ni racionales! Un ejemplo para el gracioso sería llamarle "Jim Carrey", el inseguro podría ser "Bob Esponja" o el vago podría ser "Garfield".

Paso 2: Tomar consciencia del YO OBSERVADOR

Una vez que hayamos escrito nuestras seis subpersonalidades más relevantes en cada vértice del hexágono, escribimos las palabras 'YO OBSERVADOR' en el centro del hexágono. Nuestra esencia, nuestro YO OBSERVADOR, es quien puede observar cómo actúan esas distintas subpersonalidades, y que tiene el poder de dirigir nuestra particular 'orquesta' desde nuestra auténtica voluntad.

¡Hemos de hacernos conscientes de que NO ES nuestras subpersonalidades, sino la consciencia que las observa y pilota!

Paso 3: Conocer las 6 subpersonalidades en detalle

En este tercer paso, se trata de que conozcamos a fondo nuestras seis subpersonalidades más relevantes.

¿Cómo es cada una de ellas?

¿Qué edad tiene?

¿Cuál es su gesto habitual?

¿Cómo va vestida?

¿Qué lleva en las manos?

¿Qué quiere aportar?

¿Qué necesita?

¿En qué me beneficia?

¿En qué me perjudica?

En definitiva, se trata de que las reconozcamos en mayor detalle, y que nos demos cuenta de cómo nos afectan. Para ello, utilizaremos la página número 6 de la herramienta. Elegimos desde nuestra intuición y sentir, el orden en el que queramos escribir nuestras subpersonalidades en esta segunda hoja. El hecho de que algunas estén muy 'unidas', y otras muy 'alejadas', puede representar una valiosa información, que nos perderíamos si trabajásemos con la herramienta desde la razón lineal. Siempre que puedas, ¡saca del juego a la mente racional!

Paso 4: Analizar su peso actual

Este cuarto paso es determinante, y representa la gran fortaleza de esta herramienta. En la página número 7 de la herramienta, nos hacemos conscientes de qué subpersonalidad tiene las riendas de nuestra vida, en cada una de sus grandes facetas. ¡Nos damos cuenta de quién ‘manda’ en nuestro interior! Y esta toma de consciencia es un gran tesoro. En la columna ‘subpersonalidad’, anotaremos nuestras seis subpersonalidades, con el mismo nombre y el mismo orden, que hayamos utilizado en la hoja número 2. Esto facilita la observación simultánea de ambas hojas.

Las siguientes columnas representan 6 grandes facetas de la vida (trabajo, relaciones personales, deporte, ocio, pareja, dinero, crecimiento personal y tiempo en el presente). Cada una de estas grandes facetas está subdividida en dos columnas, una blanca y otra violeta, siendo la blanca la que representa el peso actual, es decir el de ‘hoy’, y la violeta la que representa el peso deseado para ‘mañana’.

Esta hoja de la herramienta se trabaja en vertical, es decir, se toma una faceta de la vida y se observa qué subpersonalidades tienen mayor peso en ella. Y a continuación, se pasa a la segunda faceta de la vida, y a la tercera, etc.

En esta fase, ignoramos las columnas violetas y nos centramos únicamente en las blancas. En ellas, deberemos determinar, para el momento actual de nuestra vida, cuáles son las tres subpersonalidades que mayor peso tienen en cada una de nuestras grandes facetas vitales, y marcarlas utilizando los números 3 (la de mayor peso), 2 (la intermedia), y 1 (la de menor peso). ¡Ojo con no confundir el orden! 3 es la de mayor peso y 1 la de menor, dentro de las tres seleccionadas para cada faceta. Así que en cada columna quedarán 3 subpersonalidades valoradas con 3, 2 y 1 y las otras 3 con la casilla en blanco.

A continuación, hacemos lo mismo con las demás facetas de nuestra vida.

Seguidamente hacemos la suma, en horizontal y para cada subpersonalidad, colocando el resultado en la columna ‘suma’, en las celdas blancas para cada subpersonalidad. El visualizar las sumas nos ayuda a darnos cuenta del peso que están teniendo las subpersonalidades en nuestra vida, y si la imagen que ve delante de nosotros realmente nos gusta, o no. Es un momento excelente para hacer preguntas poderosas:

¿Qué te dicen las sumas?

¿Cuánto te gusta lo que ves?

¿Quién manda en tu interior?

Paso 5: Analizar el peso deseado

A continuación, determinamos los pesos que nos gustaría que tuvieran nuestras subpersonalidades en un futuro cercano. Para ello utilizaremos las columnas violetas, repitiendo el ejercicio realizado anteriormente en las celdas blancas, pero esta vez desde la perspectiva de cómo nos gustaría que fuese. Al comparar el presente con el futuro, tomamos consciencia de lo que queremos cambiar en nuestro interior. Al final, sumaremos nuevamente en horizontal, todos los pesos para cada subpersonalidad. ¡Fíjate cómo ha cambiado la imagen!

Preguntas poderosas:

¿Quién eres ahora?

¿Cómo te sientes?

¿Cómo cambiaría tu vida con este enfoque?

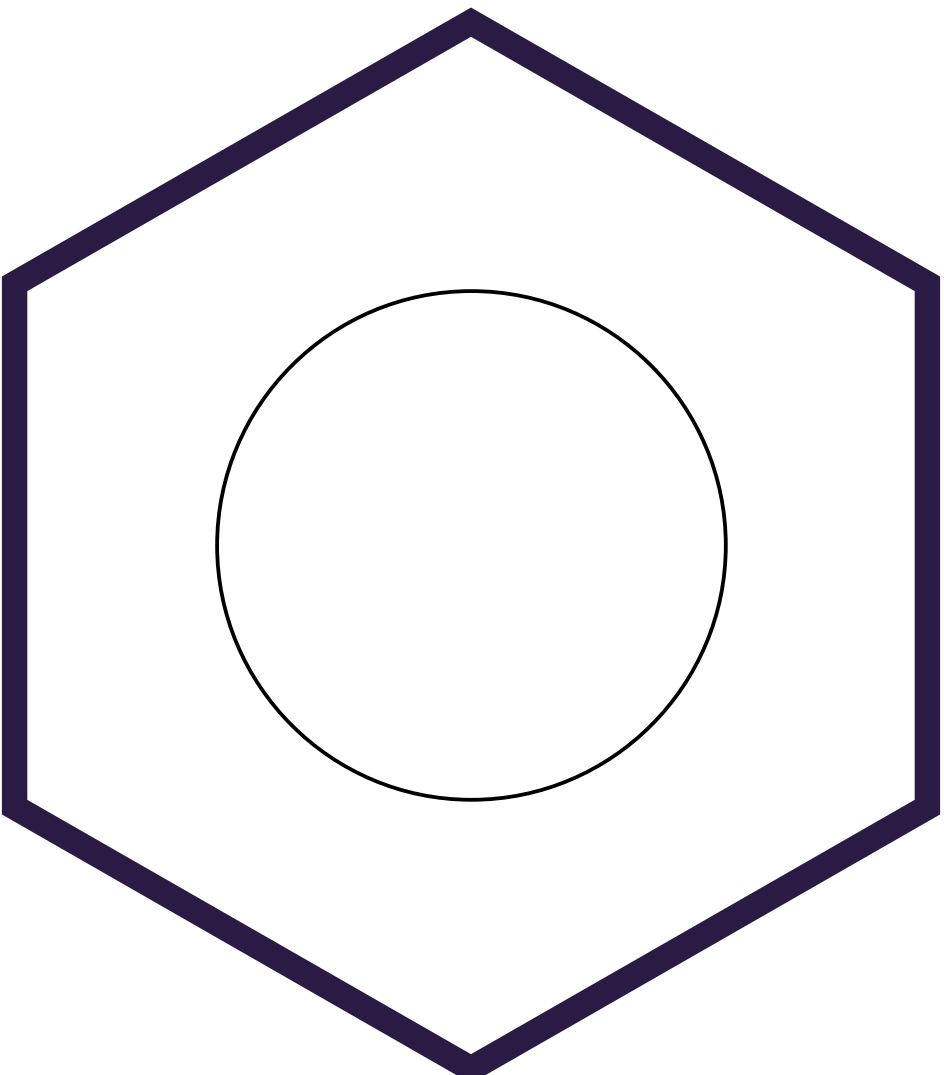
Paso 6: Crea el plan de acción

El último paso, en la página 8, consiste en que determinemos 6 acciones principales, que nos comprometemos a llevar a cabo para hacer que las celdas violetas se conviertan en nuestra nueva 'realidad'. Estas acciones deberán brotar desde nuestro YO OBSERVADOR, y no desde alguna subpersonalidad que pretende aprovechar la coyuntura para ganar mayor poder, sin que nos demos cuenta.

Si deseamos definir más acciones, podremos escribirlas dándole la vuelta a la hoja. La idea no es limitar las acciones a seis, sino que haya un mínimo de seis acciones clave, que 'rompan' nuestra inercia habitual, y nos ayuden a crear nuestra nueva 'realidad'.

El uso de las subpersonalidades, es una de las herramientas transpersonales más poderosas que existen. Sirve para conocerse mejor, para encontrar recursos que nos ayuden a pilotar nuestra vida desde nuestra propia voluntad, y que nos permitan tomar distancia de nuestro ruido interior, para conectar progresivamente con nuestro YO OBSERVADOR.

Mi mapa de Subpersonalidades



Análisis de las Subpersonalidades

SUBPERSONALIDAD	¿Qué edad tiene?	¿Cómo es su carácter?	¿Qué te pide?	¿En qué te ayuda?	¿En qué te limita?

El Peso de las Subpersonalidades

SUBPERSONALIDAD	Trabajo	Relaciones Personales	Deporte	Ocio	Pareja	Dinero	CreCIMIENTO Personal	Tiempo en el Presente	SUMA

Plan de Acción

1

2

3

4

5

6

LA HERRAMIENTA de las Subpersonalidades

Si necesitas ayuda con las subpersonalidades
y tu ego, puedes contactar conmigo:

adri@adriescrig.com

adriescrig.com



ADRIESCRIG