VOCES INTERNAS

*Lo haces tú y el paciente*

1.- “Vamos a hacer un pequeño ejercicio para conocer un poco más esas partes de nosotros que a veces nos visitan y cómo participan en nuestro día a día”

2.- Esbozar un máximo de 5 voces (aquellas partes de uno que, en forma de pensamientos, nos visitan a lo largo de la semana alentándonos y desalentándonos por momentos, alejándonos o acercándonos al tipo de vida que queremos tener)

3.- Darle un nombre a cada voz.

4.- Plantear sus posibles orígenes.

5.- Explorar cómo solemos responder ante cada una y si es útil o problemático para nuestros valores y objetivos.

6.- Ver cómo podemos responder de forma más útil.

7.- Hacer un autorregistro de ellas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Voz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Voz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Voz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Voz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| ¿Qué dice? | ¿Qué dice? | ¿Qué dice? | ¿Qué dice? | ¿Qué dice? |
| ¿De dónde viene? | ¿De dónde viene? | ¿De dónde viene? | ¿De dónde viene? | ¿De dónde viene? |
| ¿Cómo reaccionas? | ¿Cómo reaccionas? | ¿Cómo reaccionas? | ¿Cómo reaccionas? | ¿Cómo reaccionas? |
| ¿Cómo quieres reaccionar? | ¿Cómo quieres reaccionar? | ¿Cómo quieres reaccionar? | ¿Cómo quieres reaccionar? | ¿Cómo quieres reaccionar?  - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| Voz: |  |  |  |  |  |  |  |
| Voz: |  |  |  |  |  |  |  |
| Voz: |  |  |  |  |  |  |  |
| Voz: |  |  |  |  |  |  |  |
| Voz: |  |  |  |  |  |  |  |