

Creando un contenedor

Quiero que crees un contenedor que te va a ayudar a manejar algunos de los sentimientos o memorias negativas que puedas tener. Hay tres características que te podrían ayudar: 1) el contenedor debe ser lo suficientemente grande por dentro y lo suficientemente fuerte para aguantar lo que sea que vallas a poner adentro 2) debe tener una manera en que puedas poner cosas adentro y sacar cosas, sin que ninguna otra negativa escape 3) la parte de adentro del contenedor debe ser lo suficientemente comoda para que todo lo que metas se quede adentro hasta que estes listo para sacarlo y trabajar en eso.

Activar el elemento sensorial con una descripción: Toma un momento para pensar en como se va a ver tu contenedor [pausa] No hay contestación correcta. [pausa] Que te viene a la mente? _____

Emociones y Sensaciones: Imaginate como se sentiría si supieras que tu contenedor puede aguantar todos los sentimientos y memorias negativas [slow, short (4-8) round trips of BLS=set]

Realzar (Enhancing): Enfocate en tu contenedor y todos esos sentimientos positivos. [slow, short BLS] De que te estas dando cuenta ahora? [Repeat and enhance if positive]

Palabra Clave (Cue Word): Que nombre le quieres poner at tu contenedor? _____

Piensa en esa palabra y las cosas positivas que estas sintiendo y sigue mis dedos [slow short BLS] _____

Echar los problemas a un lado (Putting problems away): Ahora quiero que envíes todo lo que te molesta adentro de tu contenedor. No quiero que hagas una lista de ellos, los cuentes o pienses en ellos, solamente ponlos adentro como cuando uno tira ropa sucia en una canasta. [pause] Como se siente el saber que todo esta adentro y que no tienes que cargar con eso?

_____ [short slow BLS if positive to enhance]

Pruebalo (test it): Ahora quiero que saques algo pequeño del contenedor (1-2 on the SUD scale) y date cuenta de como se siente [pause]. Ahora devuélvelos en tu contenedor y date cuenta como se siente [if positive, slow short BLS to enhance]. Quieras intentar otra vez o sabes como hacerlo? _____

Ahora vamos a crear un lugar tranquilo al cual puedes ir en tu imaginación, donde te puedas sentir calmado (a), relajado, sientas paz, te sientas protegido, seguro o lo que sea que funcione para ti [describe it as appropriate for your Client], un lugar en el que puedas sentir un "aaaahhh". Una vez que hayas hecho eso, te voy a enseñar a como combinar los dos.