



Terapia GESTALT (cambio de roles):

Para Perdón O Resolución De Conflicto Con Alguien

PASO 1 - “Imagina que X (nombre de la persona) está en frente de ti. Él/Ella va a escuchar todo lo que tienes que decir. Dile ahora a esa persona cómo sus acciones te hicieron sentir o te hirieron en aquel momento y después. (Insiste en que la persona está segura e invita a hablar si no lo hace)

RECUERDA: Tienes todo el conocimiento, experiencia, sabiduría, entendimiento, inteligencia de tu yo adulto.

PASO 2- Pasar a ver a través de los ojos de la persona que ha realizado el daño, después de haber dicho lo que necesitaba decir y soltar

PASO 3 - Cuando se haya producido ese intercambio de diálogo: ¿Hay algo más que quieres decir?

PASO 3 - Cuando se haya producido ese intercambio de diálogo: ¿Hay algo más que quieres decir?

LO IMPORTANTE: ¿“Estás dispuesto a perdonarte y perdonar a esa persona por lo que sucedió o por las disculpas que te debería dar esa persona?”

No por ella, sino por ti, porque cuando tú perdonas, serás capaz de hacer que deje de tener poder sobre ti. No significa que lo que hizo está bien, sino que decides dejar de darle poder en tu vida “

Si la persona se niega a perdonar: Se insiste y se le pregunta al subconsciente: ¿Qué es lo que necesita X (cliente) para perdonar y soltar definitivamente de su vida para que deje de tener poder?

Puedes crear una metáfora (ejemplo; cortar cuerdas con la persona, dejar atrás, despedirse para siempre de la emoción negativa/culpa...)

“Como resultado de lo que ha sido descubierto, aprendido y soltado hoy, ¿cómo va a ser diferente tu vida en los próximos días, semanas, meses?

Después de soltar ese problema y de haber perdonado al otro y a ti, ¿cuál es el aprendizaje que obtienes y que va a mejorar tu vida?”

La información proporcionada por la persona, se convierte en las sugerencias directas que damos

DOLOR POR PÉRDIDA DE SER QUERIDO (NO RESUELTA)

**Técnicas:**

- Volver al último encuentro
- Ir a un lugar feliz
- Ir a un lugar sagrado y pedir a la persona querida que aparezca

Preguntas de resolución:

- ¿Qué es lo que te gustaría que x (cliente) recordase sobre ti?
- ¿Que consejos o palabras de sabiduría podrían ayudar a X (cliente)
- ¿Qué puedes decir a X (cliente) para que pueda soltar y superar este proceso?
- ¿Cómo puede X (cliente) conseguir soltar o cerrar este proceso?
- ¿Qué puede hacer X (cliente) para aceptar tu despedida y continuar con su vida?
- ¿Cómo puede X (cliente) beneficiarse de este diálogo?
- ¿Qué más necesita X (cliente) para ser más feliz y mejorar su vida?

FINAL (para los dos): ¿Hay alguna cosa más que te gustaría decir antes de decir ADIOS / HASTA SIEMPRE?