

*¿Reconoces haberte sentido alguna vez
en lucha contigo mismola?*

*Trae ahora a tu consciencia ese
momento o etapa de tu vida y explica
brevemente cómo era el “escenario de
guerra”: ¿Qué personajes estaban en
lucha?*

¿Cuál era su motivo de batalla?

*Identifica en ti a dos de tus yoes
exiliados.*

Identifica al “sistema policial” que se activa en ti cuando emergen aspectos o sentimientos propios que rechazas, bien sea porque te producen dolor, o temor, o vergüenza...
¿Cómo es ese sistema policial?

Tras la indagación a través de este tema, ¿qué pasos puedes dar para armonizar e integrar tu “comunidad interna”?