

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Alanis Morissette</i>	9
Introducere	13

PARTEA I

SISTEMELE FAMILIALE INTERNE

Capitolul 1

Cu toții suntem personalități multiple	21
Exercițiu: Cunoaște un protector	45
Exercițiu: Cartografierea părților tale	49

Capitolul 2

De ce se contopesc părțile	52
Exercițiu: Separare și întrupare	56
Sesiunea întâi: Sam	66

Capitolul 3

Asta schimbă totul	77
Exercițiu: Meditația Dilemei	80
Exercițiu: Comunicarea cu un protector dificil	85

Capitolul 4

Mai multe informații despre sisteme	89
Exercițiu: Meditație SFI zilnică	103

Capitolul 5

Cartografierea sistemelor noastre interioare	107
Sesiunea a doua: Mona	119

PARTEA A II-A

LEADERSHIP DE SINE**Capitolul 6**

Vindecare și transformare	129
Exercițiu: Poteca	134
Exercițiu: Accesarea Sinelui prin separare	139

Capitolul 7

Sinele în acțiune	154
Sesiunea a treia: Ethan și Sarah	157

Capitolul 8

Viziune și scop	181
Exercițiu: Simulare de incendiu	189
Exercițiu: Meditația persoanei triste	191

PARTEA A III-A

SINELE ÎN CORP, SINELE ÎN LUME**Capitolul 9**

Lecții de viață și torționari	211
Exercițiu: Cartografierea avansată a părților	216
Exercițiu: Lucrul cu factorii declanșatori	221

Capitolul 10

Legile fizicii interioare	224
Exercițiu: Lucrul avansat cu protectorul	229
Sesiunea a patra: Andy	233

Capitolul 11

Întrupare	239
Sesiunea a cincea: TJ	248
Exercițiu: Meditația corpului	255
Un gând de încheiere	259

<i>Mulțumiri</i>	267
------------------------	-----

Cuvânt-înainte

Îmi amintesc momentul în care am aflat oficial de modelul Sistemelor Familiale Interne (SFI) al lui Dick Schwartz. Zburasem în Asheville, Carolina de Nord, în mijlocul celui de-al doilea episod de depresie postnatală, pentru a aborda numeroasele cauze ale suprasolicitării mele, ale tendinței de a dărui în exces și ale suprasolicitării cronice. Acest stil de viață a devenit din ce în ce mai normalizat și primit cu bucurie, chiar dacă face în continuare ravagii asupra vieților noastre fizice, emoționale și relaționale. Am stat acolo timp de câteva zile cu Bryan Robison, o personalitate marcantă în recuperarea din dependența de muncă. Eram extrem de hotărâtă să analizez elementele lumii mele interioare care mă mențineau înghețată și în același timp cuprinsă de panică pe banda tot mai rapidă de alergare a vieții. Îmi amintesc limpede că, la un moment dat, în mijlocul unei investigații profunde, m-am uitat la Bryan și l-am întrebat: „Ce este asta, Bryan?” „Acesta e Modelul Sistemelor Familiale Interne”, a spus el. Am zâmbit, uimită de cât de elegant, binevoitor și cuprinzător era acest model. Mi-a fost mult mai simplu să-mi găsesc centrul de conștientizare, în timp ce dialogam cu numeroase părți diferite din mine, dintre care unele tânjeau după atenție de foarte mult timp. Prin munca desfășurată în cadrul SFI am găsit o