

Delpersonligheter – Identifikation och Kvällsreflektion

Delpersonligheter är delar i vår personlighet som vi kan hitta i oss utifrån våra roller, framträdande egenskaper, viljor mm. Varje delpersonlighet har en egen uppsättning egenskaper, beteenden och viljor, behov. Somliga av våra delpersonligheter är generella, dvs väldigt många har dem, till ex Kritikern, Det inre barnet, Föräldern, Sökaren, Presteraren, Fixaren osv. Andra delpersonligheter är specifika för just dig.

Upptäck dina delpersonligheter

Ta en delpersonlighet i taget, och fortsätt med fler när du har möjlighet. Ett tips är att använda en skrivbok som du kan skriva ner dessa och andra reflektioner i, eller bara papper och penna.

1. Utgå från 3-5 av dina mest framträdande egenskaper, beteenden, attityder och drivkrafter, tex envishet, prestation, bekräftelsetörst, trygghetsökande, anpassningsbarhet, styrande, empatisk osv.
2. Tänk på en i taget, blunda och låt den här sidan av dig, eller rollen, framträda inom dig som en bild eller symbol, det kan vara precis vad som helst, människa, djur eller objekt. Släpp prestationen här, det som kommer är det som ska komma!
3. Låt denna delpersonlighet verkligen visa sig för dig och knyt an till dess känslöstämning och typiska beteenden – utan att värdera.
4. Låt nu den här bilden/symbolen tala till dig, du kan till och med inleda en dialog och fråga tex vad den behöver av dig. Just nu.
5. Ge den ett namn alltifrån "mamman/pappan", "projektledaren" till "Den förutseende" etc.
6. Anteckna dina upptäckter.

Gör denna reflektionsövning varje kväll i 3-5 dagar efter varandra:

Nu när du har identifierat några av dina mer framträdande delpersonligheter är det dags att lära känna dem lite bättre!

1. Sätt dig gärna bekvämt, djupandas och hitta ditt inre fokus. Låt dagen som varit presentera sig för dig, från det att du vaknade tills denna stund.
2. Vilka delpersonligheter (roller, framträdande egenskaper etc) har varit aktiva under dagen? Fokusera på säg 3 stycken, så det inte blir för omfattande.
3. Vilken situation eller händelse fick delpersonligheten att dyka upp, respektive att dra sig undan igen?
4. Fokusera på en delpersonlighet i taget och beskriv den;
 - a. dess egenskaper och beteenden
 - b. dess värdefulla och /eller begränsande kvaliteter
 - c. hur denna har hjälpt dig, och hur denna har hindrat dig
 - d. Vad vill denna delpersonlighet, prova att ställa frågan inåt
5. Har några av delpersonligheterna hamnat i konflikt?
6. Vad tycker du om respektive delpersonlighet?
7. Vilken /vilka av delpersonligheterna vill du ha mer av i ditt liv, och vilken/vilka vill du ha mindre av nu och framöver? Notera.