

'Alle dele er velkomne' af Peter Legård Nielsen

Lydbogen, der er indlæst af Esben Hansen, er opdelt i følgende tracks (kapitler/afsnit):

- 01 Introduktion - 5'24
- 02 IFS-begreber på dansk - 1'55

Selvet

- 03 Begyndelsen - 13'17
- 04 Teorien - 5'20
- 05 IFS som en teori om personligheden - 1'04
- 06 IFS som en integrativ terapimodel - 0'45
- 07 IFS som en måde at leve på - 6'16
- 08 Frygt - 2'46
- 09 Selvet - 4'34
- 10 At være eller ikke at være ekspert - 2'53
- 11 Tilbage til Selvet - 7'33
- 12 Selvets kvaliteter - 9'54

De forviste

- 13 Hvad er dele - 10'58
- 14 De forviste - 13'57

Beskyttere

- 15 Hvem er beskytterne - 8'06
- 16 Managere - 21'46
- 17 Brandslukkere - 25'58
- 18 Modreaktion - 2'59

Forudsætninger for den terapeutiske proces

- 19 Processen - 3'15
- 20 At adskille - 8'24
- 21 Indre dialog og direkte adgang - 7'11
- 22 Direkte adgang - 16'24
- 23 Eksternalisering af det indre system - 3'41
- 24 Selvets kvaliteter - 12'01
- 25 Omsorg og empati - 10'42
- 26 Ressourcer - 6'01
- 27 Selv-lignende dele - 5'48

Den terapeutiske proces - 1. del

- 28 De 6 F'er - 5'28
- 29 Første F. Find delen - 6'23
- 30 Andet F. Fokuser på delen - 2'26
- 31 Tredje F. Hvad føler du i forhold til delen - 7'35
- 32 Fjerde F. Forstå delen - 4'39
- 33 Femte F. Forbind dig med delen - 9'24
- 34 Sjette F. Forstå delens frygt - 9'30

Den terapeutiske proces - 2. del

- 35 De helende trin - 5'59
- 36 Tilknytning - 13'58
- 37 1. Bevidning - Witnessing - 5'44
- 38 2. Genoprettelse - Do-over - 5'55
- 39 3. Hjemhentning - Retrieval - 9'41
- 40 4. Afbebyrdelse - Unburdening - 12'40
- 41 5. Invitation - Invitation - 2'02
- 42 6. Integration - Integration - 14'51
- 43 Mere om at afslutte en IFS-session - 5'22
- 44 Modreaktion - 2'05
- 45 Er det sandt - 4'56

Andre aspekter

- 46 Arvebyrder og arvestykker - 15'17
- 47 Session med arvebyrder - 18'06
- 48 Polariseringer - Systemet - 2'39
- 49 Polariseringer - 13'51
- 50 Polariseringer i praksis - 18'04
- 51 U-vending - 2'12
- 52 Terapeutens egne dele - 18'42
- 53 De 5 P'er - 10'22
- 54 Neurovidenskaben og IFS - 2'23
- 55 Adgangssekvens - 1'27
- 56 Sletnings- eller transformationssekvensen - 2'15
- 57 Verifikationstrin - 2'01
- 58 IFS og drømme - 6'47
- 59 Ikke tilknyttede byrder - 21'20
- 60 Session med ikke-tilknyttede byrder - 25'45
- 61 Kropsarbejde og IFS - 19'25
- 62 Psykedelisk terapi og IFS - 5'39
- 63 Spiritual bypass - 1'59
- 64 Det afbebyrdede system - 5'04