

EJERCICIOS PARA SANAR TU NIÑO INTERIOR

EL CUADERNO DE LAS EMOCIONES

Para el primer ejercicio vas a necesitar lo siguiente:

1 libreta o cuaderno

1 bolígrafo

1. Antes de anotar, respira profundamente y toma el cuaderno entre tus manos, recreando la emoción que quieres registrar. ¿Tristeza? ¿Enojo? ¿Depresión? ¿Ira? ¿Culpa?
2. Con el cuaderno abierto frente a ti, escribe palabras clave sobre el tema en cuestión. Hazlo con la mano con la que normalmente no sueles escribir, en la hoja que está al lado izquierdo de tu cuaderno.

Seguramente sentirás que es difícil escribir con esa mano que no está acostumbrada a hacerlo, pero ella representa a esa niña o ese niño de 5 años.

Mientras lo haces pregúntate: ¿qué siente mi niño o niña interior sobre este tema en particular? ¿Qué me preocupa en este momento?

✓ Permite que tu niña o niño interior se exprese completamente y sin censuras. El cuaderno es solo tuyo y nadie lo verá.

✓ Luego, puedes cerrar el cuaderno unos instantes y, teniéndolo entre las manos, visualizar que una luz dorada lo envuelve por completo, y que esa luz se expande y también te envuelve.

✓ Ahora, desde el adulto que eres, vuelve a abrir el cuaderno y respóndele amorosamente a tu niña o niño interior, escribiendo o dibujando con la mano que normalmente usas para escribir, en la hoja del lado derecho del cuaderno.

✓ Una vez terminado un tema o un ejercicio es recomendable que te des un premio para recibirlo desde tu niña o niño interior.

Cada vez que abras el cuaderno y te conectes con tu niño o niña interior en la hoja del lado izquierdo, visualiza desde tu adulto actual cómo esa niña o niño se ordena y se sana por medio de las amorosas palabras e imágenes que pones en la hoja del lado derecho.

Niño y adulto co-existen en tu interior. Reconocerlo, integrarlo y sanarlo permiten que la experiencia de la vida cotidiana se vuelva radiante y creativa.

DIBUJANDO MIS EMOCIONES

Toma una hoja de papel y realiza dos dibujos como cuando eras niño (si eres diestro con tu mano izquierda y viceversa). Trata de reflejar todos tus sentimientos y expresa lo que quieres proyectar, por ejemplo, un paisaje o un rostro. Para ello, elige los materiales que más te agraden.

Una vez que hayas realizado los dibujos, contempla las imágenes y responde a estas preguntas:

¿qué visualizas de tu niñez?, ¿qué sientes?, ¿qué recuerdas? Analiza cada una de tus respuestas y, como un acto simbólico decide romper el dibujo que refleje sentimientos negativos y conservar aquellos que reflejen un lado positivo para que recuerdes quién eres en el presente, tu esencia y cuál ha sido tu camino para llegar a ser quien eres.

Se trata de una terapia de niño interior muy útil para sanar heridas profundas, ya que al dibujar tus recuerdos y sentimientos estarás dejando salir todo lo ingrato que pueda haber en tu interior.

DEMUÉSTRALE TU AMOR A TU NIÑO INTERIOR

Este tercer ejercicio consiste en imaginar a tu niño interior y expresarle todo el amor, la comprensión y la protección que hubieras deseado tener de niño.

Para esto, es importante que tengas un diálogo interno con él, que lo imagines en un lugar bello (mar, parque, naturaleza; no en el sitio que relacionas con el sufrimiento) y que le hables con mucho amor, que le digas que ya nunca va a sentirse solo y abandonado.

Para continuar con el ejercicio, debes traer tu niño interior al presente, imaginar que lo tomas de la mano y decirle que él no tiene culpa de nada y que tú, desde este momento, lo vas a proteger y a cuidar.

Dile que es maravilloso, háblale como tú quieras desde tu corazón, abrázalo, dale besos y dile todo lo que te hubiera gustado que te dijeran tus padres cuando eras niño.

También le vas a decir que él merece todo lo más bonito de la vida, que él es amor, abundancia, paz, felicidad y que a partir de este momento le vas a cumplir sus deseos.

Amalo porque es inmenso y él eres tú.

Al liberarlo del miedo te liberas tú también.

Este ejercicio es recomendable que lo hagas todos los días, es un ejercicio de amor diario que él se lo merece y tú también.

Finalmente, te vas a brindar aquello que de niño quisiste y no te lo ofrecieron, por ejemplo, un paseo, esos zapatos que siempre anhelaste, el curso que tanto has esperado, comprar el perfume que te gusta. En fin, todos esos detalles que reprimiste y anhelabas de niño y de los cuales no te hicieron sentir de tenerlos.

La idea es trabajar en la energía del merecimiento, vivir una vida en coherencia con tu pensar, sentir y actuar y ser auténtico; permitir que salga el niño sano y feliz.

VISUALIZANDO TU NIÑO INTERIOR

Primero, cierra tus ojos. Después, pon atención a tu respiración durante unos segundos. Y busca conscientemente un estado de mayor tranquilidad.

Para ello toma tres respiraciones profundas, inhalando suavemente y haciendo que el aire llegue hasta tu abdomen, y exhalando también relajadamente.

Luego imagina a esa personita que fuiste delante de ti.

Observa qué está haciendo, su cara, sus gestos. Trata de averiguar cómo se siente.

CARTA A TU NIÑO INTERIOR

Querido/a niño/a mío/a,

Después de mucho tiempo me doy cuenta de que estás aquí conmigo. Así que estoy aquí para decirte que a partir de ahora ya no vas a estar solo/a pues yo te voy a acompañar.

Perdona si en ocasiones no te he escuchado. O si al hacerlo te he criticado y abrumado con mi exigencia y mi censura. Lo siento, así aprendí, y estoy dispuesto/a a aprender de nuevo para que podamos hablar junto/as. Porque TODO lo que te pasa es importante para mí. TODO lo que piensas, sientes y haces merece mi atención y amor.

Reconozco que sufriste, que a veces no lo pasaste bien, y te sentiste enfadado/a, triste y asustado/a. También sé que muchas veces tuviste que atravesar todas esas sensaciones tú solo/a, o disimulando, que en el fondo es lo mismo.

A veces hoy vuelves a emerger en mi interior cuando algo te asusta, te entristece o te enfada igual que antes hace ya mucho tiempo. Por eso, voy a estar contigo cada vez que recuerdes, o cada vez que algo de lo que vivimos hoy te recuerde ese dolor.

Y te preguntaré «¿cómo lo haré?»

Me comprometo a cuidarte todos los días de mi vida. A escucharte, valorarte, mimarte y darte mucho, mucho amor. A partir de ahora somos un equipo, y juntos/as vamos a avanzar siempre en este camino de vida.

Y voy a ayudarte a sentir de una manera adecuada. Aquí estaré a tu lado sin más censuras, calmándote con palabras bonitas. Escuchando con atención todo lo que te sucede. Y buscando las soluciones que realmente sean protectoras para ti. Aunque me lleve tiempo, aunque a veces no sepa, encontraré la manera.

Buscaré a las personas que son buenas para ti, que te den amor y que respeten quien eres. Buscaré las actividades y situaciones que más te gusten, que más feliz te hagan, y te preguntaré como estás y lo que necesitas de hoy y de ayer. Y cuando algo inevitable o triste pase, estaré con fortaleza a tu lado recordándote que esto es parte también de la vida, pero que junto/as lo superaremos.

Te valoro por lo que eres. Eres bonito/a, inteligente, válido/a y bondadoso/a. Me gustas. Confío en ti, confío en que vamos a ser muy felices juntos.

LA FOTO DE MI NIÑO INTERIOR

Busca una foto tuya de cuando eras pequeña/o, puede ser una que te guste mucho o una que no te guste nada, la que te sientas, y métela en tu cartera, en uno de esos apartados para fotos. O como fondo de pantalla en el móvil.

Lo importante es que cada vez que abras la cartera y veas la foto, dirijas algún pensamiento cariñoso a esa niñita/o necesitada de amor.

Es más, dale algún capricho de vez en cuando. Algo así como: “Mira que mona eres, que niña más extraordinaria y nadie se daba cuenta. Yo sí sé lo maravillosa que eres y por eso me voy a comer un helado contigo” Y te comes un helado, o una tarta o lo que sea en su honor y lo disfrutas.

Este ejercicio es una manera muy fácil de despertar a esa niña/o interior y llevarla siempre contigo de forma presente, y cuidarla, y protegerla, y amarla.

Y si alguien te pregunta por la foto, no importa que des explicación alguna, simplemente di algo así como “Encontré esta foto en la que salgo tan mona y me apetecía llevarla en la cartera”, o lo que sea...

EL NIÑO DEL ESPEJO

En este ejercicio solemos encontrarnos con sombras, dolores reprimidos, y al pasar las palabras, vamos a ir encontrando las palabras que sanaran a nuestro niño interior.

- Toma un espejo de tamaño medio (No tan pequeño, que te puedas ver la cara completamente).
- Siéntate en silencio, en un lugar tranquilo.
- Empieza a hablarle todo lo que sientes que debes decirle. (Disculpate, perdonarte, motivarte, halagarte, etc).

