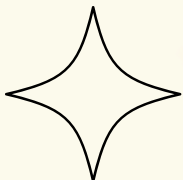




@terapiaconvera



RECONECTA CON TU NIÑO INTERIOR



Antes de aprender lo que esperaban de
ti, ya eras especial.

Aquí volverás a la parte más auténtica
de ti.

De peque tenías una forma de mirar el
mundo, de jugar, de imaginar, de sentir
curiosidad y de disfrutar.

Hoy vamos a volver a conectar con esa
parte.

Sin barreras, sin juicio, sin miedos.

Solo recordar.

¿Cómo eras de niño?



Cierra los ojos y visualízate de pequeño/a.

Tómate tu tiempo para conectar. Te recomiendo que pongas una música calmada.

¿Qué tres palabras describen a ese niño/a?







¿Qué te hacía ilusión?

¿Qué disfrutabas haciendo?

¿Qué tenías de especial?

Esa parte que sientes, sigue en ti.



Mira lo que has escrito...

Quizá descubras cualidades que todavía
forman parte de ti. Tómate un momento
de reflexión:

De ese niño/a, hoy sigo siendo...

Una cosa que quiero recuperar es...

Mi chispa se enciende cuando...

UN MENSAJE PARA MI NIÑO INTERIOR



Ahora llega el momento más importante.

Escribe desde el adulto que eres hoy hacia
el niño/a que fuiste.

No necesitas escribir una carta perfecta.
Solo unas palabras sinceras.

Puedes contarle:

- Qué ves en él/ella.
- Qué admiras de esa versión de ti.
- Qué cualidades tuyas siguen contigo.
- Qué quieres recordarle hoy.

Puedes empezar así:

Querido/a pequeño/a:

Hoy he vuelto a encontrarte...

CARTA A MI NIÑO
INTERIOR



CARTA A MI NIÑO
CARTA A MI NIÑO
INTERIOR

MI PROMESA



Después de escribir tu carta, quédate unos instantes en silencio.

Respira.
Y completa:

A partir de hoy quiero regalarme más...

Quiero volver a disfrutar de...

Quiero recordar siempre que yo soy...

PARA RECORDAR



Tu niño interior no es alguien a quien
tienes que encontrar.

Es una parte de ti que ya existe.

Está en aquello que te emociona,
en lo que te hace reír,

En lo que despierta tu curiosidad,
en lo que te hace sentir libre,
en aquello que simplemente te hace ser
tú.

Tu esencia nunca se fue.
Quizá solo necesitabas parar un momento
para volver a escucharla.

Vuelve a tu chispa.

Vuelve a tu esencia.

Vuelve a ti.