

Ejercicio de Reconexión con la Niña Interior

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a reconectar con los recuerdos más profundos de tu infancia, tanto aquellos llenos de felicidad como los que te causaron dolor. La intención no es revivir el sufrimiento, sino ofrecerle a esa versión más joven de ti el amor, la aceptación y la compasión que quizá no recibió en su momento. A través de este proceso, comenzarás a liberar heridas antiguas, creando un espacio de sanación y paz interior.

Paso 1:

Reviviendo Momentos Felices

1. **Encuentra tu espacio:** Busca un lugar tranquilo y privado, libre de interrupciones.
2. **Conéctate:** Cierra los ojos, respira profundamente varias veces y conecta con la niña que aún vive en ti.
3. **Visualiza:** Recuerda momentos felices de tu infancia:
 - ¿Hubo algún instante en el que te sentiste completamente amada o segura?
 - ¿Qué juego, actividad o lugar te llenaba de alegría?
 - ¿Qué olores, sonidos o imágenes evocan esos recuerdos felices?

Tómate unos minutos para apreciar estas experiencias.

Paso 2:

Conectando con tu Niña Interior

1. **Visualización:** Cierra los ojos y visualiza a tu niña interior frente a ti.
2. **Observa y siente:** Permítete sentir cualquier emoción que surja. Pregúntate:
 - ¿Cómo se siente esa niña?
 - ¿Qué emociones emergen al verla?

Confía en que este proceso es parte esencial de tu sanación.

Paso 3:

Lectura de la Carta Terapéutica

Al leer la carta, deja que tus emociones fluyan sin restricciones. Permítete sentir cada sentimiento, pues es un paso fundamental hacia la sanación profunda de tu niña interior.

Carta a Mi Niña Interior

Querida niña interior:

(Utiliza el nombre con el que te gustaba que te llamaran cuando eras pequeña)

Hoy quiero hablarte desde lo más profundo de mi corazón, expresándote el amor que siempre te he tenido. Sé que has pasado por momentos difíciles y quiero que sepas que te entiendo. Puedo sentir tu dolor, miedos, angustias y tristeza, así como esos instantes en que te sentiste sola, incomprendida, desprotegida o incluso maltratada.

Lamento que en ocasiones no tuvieras a alguien que te protegiera o te escuchara, y me hubiera gustado ser esa figura de apoyo en tu vida.

Quiero que sepas que ya no estás sola. Soy la versión adulta de ti, y he aprendido que lo que viviste no fue tu culpa. No tenías que ser más fuerte, más perfecta o actuar de otra manera.

Es hora de sanar juntas, con amor, aceptando cada parte de nosotras. Eres y siempre serás suficiente y perfecta. Te amo con todo mi ser, y eres lo más importante en mi vida, ahora y siempre.

Agradezco tu valentía por seguir adelante, incluso cuando todo parecía oscuro.

Hoy, quiero perdonarte por esos momentos en que sentiste que no eras suficiente o cometiste errores, y sobre todo, quiero que sepas cuánto te amo.

Te mereces ser feliz, y prometo hacer todo lo posible para cuidarte, brindarte el amor que no recibiste en el pasado.

Prometo escucharte, abrazarte y protegerte. Desde hoy, tienes un lugar seguro en mí, un espacio para ser tú misma sin miedo a ser rechazada o juzgada.

Vamos juntas a hacer realidad nuestros sueños, dejando atrás lo peor y abriendo paso a lo mejor que está por venir.

Con todo mi amor.