

CUADERNO DE TRABAJO

TU NIÑ@ INTERIOR

Reprogramación mental y emocional



CUADERNO DE TRABAJO

Estos ejercicios son una herramienta de gran utilidad para llevar a cabo un viaje de autodescubrimiento profundo, abordando los aspectos más sensitivos de tu ser. Estas primeras preguntas son fundamentales, ya que te invitan a conectarte con tu niñ@ interior, identificar qué le causa sufrimiento y establecer un diálogo con él.

En este proceso, te adentrarás en las capas más íntimas de tu ser para comprender cómo esas heridas emocionales pueden estar influyendo en tu vida actual. A través de esta conversación con tu niñ@ interior, obtendrás valiosa información sobre ti mismo, tus necesidades, y las áreas que requieren sanación.

No olvides anotar cuidadosamente lo que surja en tu cuaderno, ya que será clave para tu proceso de integración y transformación.

1. **Identifica** qué le hace **sufrir** a tu niñ@ interior.
2. **Dialoga** con él.
3. ¿Qué **información** te da **sobre ti**?
4. **Anótalo** en tu cuaderno para integrarlo.



Para hacer esta práctica es necesario que no te juzgues, sólo observa.

1. Busca una foto de ti mismo de cuando eras niño.

a) ¿Qué ves? ¿Alegría, sufrimiento, dolor, enojo, enfado o miedo?

b) ¿Amo a ese niñ@?

c) ¿Puedes relacionarte con él/ella?



CUADERNO DE TRABAJO

Para hacer esta práctica es necesario que no te juzgues, sólo observa.

2. Escribe cinco palabras para describir a tu niñ@ interior.

1.

2.

3.

4.

5.



Para hacer esta práctica es necesario que no te juzgues, sólo observa.

3. Utiliza tu mano no dominante y haz un dibujo de ti cuando eras un niñ@. Utiliza lápices pastel, de colores, rotuladores... lo que quieras.



Para hacer esta práctica es necesario que no te juzgues, sólo observa.

4. Reflexiona.

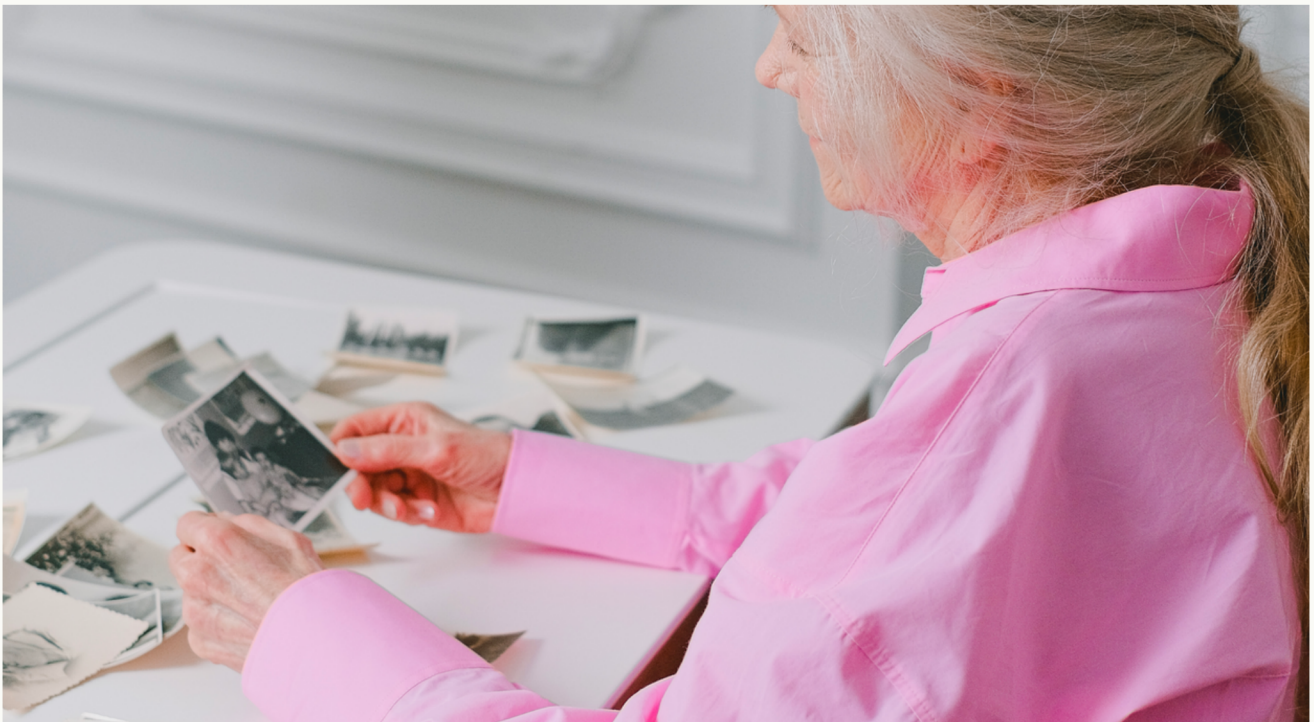
- a) ¿Qué te dice esa imagen?
- b) ¿Qué colores has utilizado?
- c) ¿Qué está haciendo ese/esa niñ@?
- d) Describe la imagen.



Para hacer esta práctica es necesario que no te juzgues, sólo observa.

4. Diálogo con tu niñ@ interior. Mirando la fotografía que has escogido, hazle las siguientes preguntas.

- a) ¿Qué es lo que no te gusta?
- b) ¿Qué es lo que te asusta?
- c) ¿Cómo te sientes?
- d) ¿Qué necesitas?
- e) ¿Qué es lo que puedo hacer para que te sientas segur@?
- f) ¿Cómo puedo hacerte feliz?



CUADERNO DE TRABAJO

Mantén una conversación con tu niñ@ interior, atiende a esa criatura. Abrázala, quíerela y haz lo que puedas por satisfacer sus necesidades.

Hazle saber que pase lo que pase, ***tu estarás allí siempre.***

Puedes comenzar a crear tu **infancia feliz**. Hazlo con los ojos cerrados y después escríbelo en un cuaderno para guardarlo.

Cuando tu niñ@ interior sea feliz, recuperarás la prosperidad al 100% de nuevo y tu vida florecerá. **Acuérdate de cuidarle siempre.**

