

# SANANDO A TU *niña interior*



Workbook



# ÍNDICE



**Siente**



**Identifica**



**Perdona**



**Florece**





En los últimos años, la expresión **“niña interior”** ha tenido un gran impacto en la sociedad.

Pero es extrañamente comprendido. Sin embargo, es clave para un **crecimiento personal sano**.

Todas tenemos una niña interior, una niña que tal vez, hemos olvidado, enterrado, abandonado o silenciado.

¿Te acuerdas que era fácil creer en **la magia** cuando eras niña?

Para liberar, soltar y dejar de vivir en el pasado, es importante reconocer, aceptar y liberar nuestra **verdadera esencia**. Nuestra creatividad, ilusión, magia y verdadera naturaleza de crear con gozo.

Nuestra niña interior es una parte muy pura de nuestra personalidad. A veces requiere que la recuerdes y la abrasces, reconocer que siempre has sido valiosa.

La niña interior es una **sensibilidad** que muchas veces impulsa nuestra intuición.

Este workbook representa un método de sanación, y liberación de tu verdadera esencia.

**Aquí empieza a ser TÚ, sin límites.**



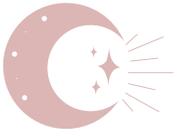
# Siente



**El primer paso a sanar, es reconocer a tu niña interior.  
Estos siguientes ejercicios, te llevarán a profundizar  
en tus emociones.**

Si sientes demasiadas emociones, no dudes en empezar sesiones de psicología o acompañarte de alguien que te escuche.





# Ejercicio 1



Trata de recordar, cómo te sentías o qué pensabas en los primeros 14 años de tu vida.

Recuerda las emociones que más impacto tuvieron en ti.

Trata de recordar lugares, personas y experiencias que más hayan tenido un impacto en tu vida.

Trata de recordar, cómo era tu vida en ese momento, recuerda los momentos en que más a salvo te sentías, los momentos en que más aceptada te sentías.



**Siente lo bonito y lo feo. Puedes hacer una lista o escribir en párrafos.**

**Cierra los ojos un momento. Empieza de 0-4 años, después de 4 a 8 años, de 8 a 12 y de 12 a 14.**

## 0 - 4 Años

Handwriting practice area with horizontal dotted lines for writing.



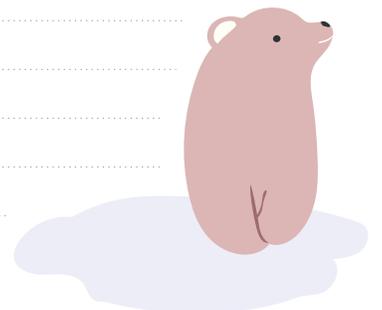
4 - 8 Años



8 - 12 Años



12 - 14 Años







# Ejercicio 3



En este ejercicio vas a necesitar tus colores, plumones o plumas que más te gusten. Dale oportunidad a tu niña interior de expresarse.

Deja que hable a través de tu corazón y se exprese en el siguiente dibujo.

Suéltate y no te limites.



**A) ¿Cómo te percibe tu niña interior? Permite que esa niña te dibuje.  
No importa cómo salga el dibujo.**

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin brown line, intended for drawing.

**B) Pídele a tu niña interior que se dibuje a sí misma.**

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin, light brown line, intended for drawing.

**C) Pídele a tu niña interior que dibuje situaciones/ personas que la ponen triste.**

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a light brown color, intended for drawing.

**D) Pídele a tu niña interior que dibuje situaciones / personas que la ponen feliz.**

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin, light brown line, intended for drawing.

**E) Pídele a tu niña interior que dibuje su casa ideal.**

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin brown line, intended for drawing a house.

**F) Pídele a tu niña interior que dibuje lo que ella quiera.**

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin red line, intended for drawing.

**Escribe tus reflexiones sobre el último ejercicio.**

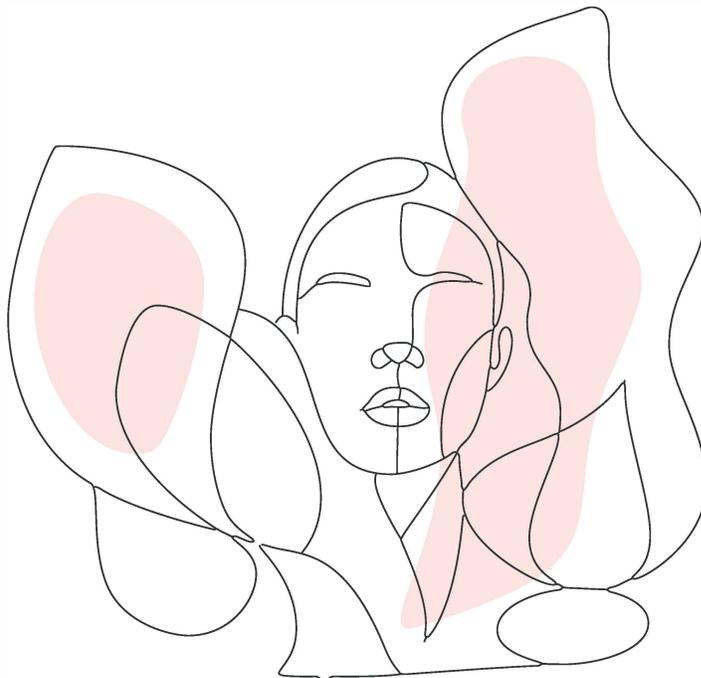
A series of horizontal dotted lines for writing reflections, with decorative pink quarter-circle shapes at the bottom corners.

# Identifica



**Ahora que has conectado con tu niña interior, estás lista para pasar al siguiente paso.**

En esta sección, varias preguntas te harán profundizar un poco más. Reconocerás varias cosas que han formado tu personalidad.





# ¿Cuándo siente más amor tu niña interior?



Describe una situación la cual te hace sentir mucho amor. (Por ejemplo: a la hora de la cena, rodeada de buenas amigas, cuando alguien te abraza, etc).





# ¿Hay alguna situación específica que detone a tu niña interior?

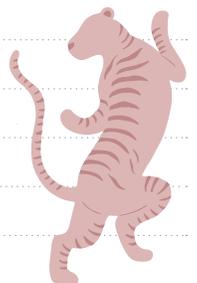


¿Cuándo es que tu niña interior se siente peor en tu día a día?  
(Por ejemplo: en la escuela, cuando no te eligen, cuando te dicen algo específico, etc)





# ¿A qué le teme tu niña interior?





# ¿Qué emoción sueles evadir?



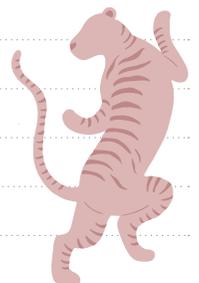
¿Qué crees que pasaría si la sientes?





.....

# ¿Cuál fue la situación más dolorosa que viviste de niña?



Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal dashed lines on a white background.





# Cuando sentías miedo y tristeza,



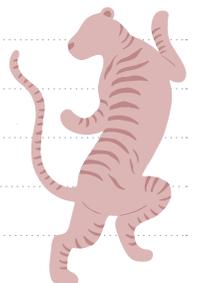
¿quién te apoyaba y cómo te ayudaba a resolver esa situación?



Handwriting practice area with horizontal lines and decorative icons: a blue heart, a green parrot, and a red leaf.



# ¿Cuál era tu papel en tu casa?



Basándote en la página anterior, ¿sigues jugando ese papel en tu casa o en tu ambiente, en este momento presente?  
(Escuela, trabajo, con amistades, etc)



## ¿Piensas que es algo bueno o malo?





# ¿Qué te causaba inseguridad de niña?

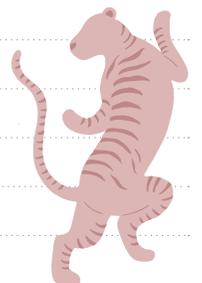


¿Cómo influye eso en el momento presente?





# ¿Cuándo te sentías insegura de niña?



Describe un lugar donde tu niña interior  
se sentía segura.





# ¿Te sentías conectada a tu hogar de niña?



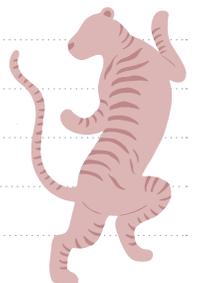
¿Por qué?





.....

# ¿Tienes hermanxs? ¿Eras cercana a ellxs?



Menciona una cosa positiva y una negativa  
de cómo te educaron.





# ¿A quién consideras tu mayor influencia positiva de niña?



¿Por qué?  
¿Cómo te influenciaron?





# ¿Qué necesitas para sentir amor?



Escribe los momentos que sentiste, que nadie te entendía o que no te tomaron en cuenta de niña.



Escribe a todas aquellas personas que creyeron y siguen creyendo en ti.





# ¿Sientes vergüenza constantemente?



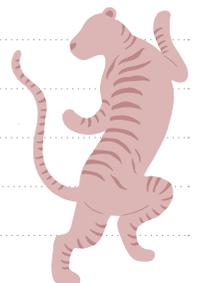
¿Qué te hace sentir así y cómo reaccionas?





.....

**¿Cuál recuerdas que fue tu primera experiencia que te hizo sentir vergüenza?**





# ¿Tenías amigos imaginarios de niña?



¿Cómo era esa energía?





# ¿Quiénes fueron tus amistades más cercanas de niña?



¿Aún conservas su amistad? ¿Por qué?



Todas hemos experimentado el rechazo. Cuando recuerdas esos momentos de rechazo,



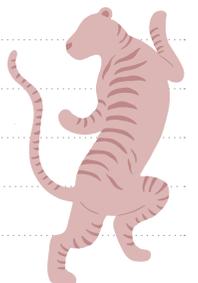
## ¿qué es lo primero que viene a tu mente?





.....

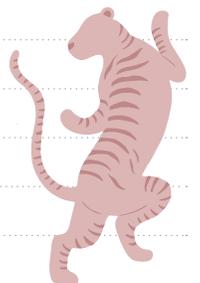
# ¿Qué te daba mucho miedo de niña?





.....

# ¿Qué te preocupaba mucho de niña?





# ¿Qué te hace sentir celos?

¿Tienes alguna idea de dónde viene esa envidia o esos celos?





Las 5 heridas con más impacto en tu subconsciente son:

- **Rechazo.**
- **Abandono.**
- **Humillación.**
- **Traición.**
- **Injusticia.**

Muchas cosas que has experimentado están relacionadas con esas heridas que absorbiste de niña.

Todo lo que nos pasa a nivel mental (miedo, dudas, límites, mal concepto de ti misma, ansiedad), a nivel emocional (culpa, enojo, tristeza) .. y a nivel físico (enfermedades, poca energía ...) son consecuencia de tus heridas. De lo que sigues cargando.



## ¿Cuál crees que es tu herida más profunda?

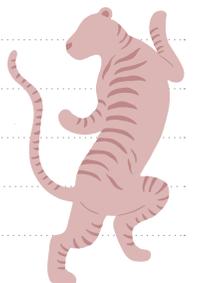
Aprovecha las siguientes páginas para liberar.

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.



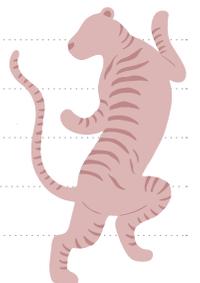






.....

# ¿En qué situaciones tus padres te castigaban?





# ¿Cuándo te recompensaban tus padres?



De niña, ¿cuándo sentías aprobación de tus padres?



## ¿Sigues buscando esa aprobación?



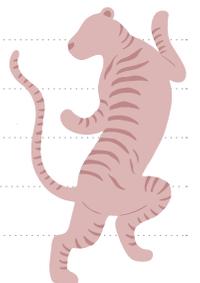


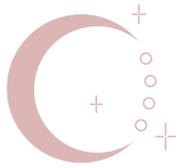
# ¿Cómo ve tu vida adulta tu niña interior?





¿Cuáles eran los monstruos  
bajo la cama?





# ¿Sientes la necesidad de impresionar a las personas?



¿A quiénes y por qué?  
¿De donde crees que surgió eso?



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.





.....

# ¿Qué es constante en tu práctica mental?





# ¿Quién te hace sentir menos?



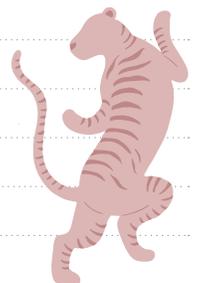
¿Cómo reaccionas ante esas situaciones?





.....

# ¿En qué áreas de tu vida te detienes a brillar?



Basándote en la página anterior.  
¿Cómo se siente tu niña interior al respecto?



## ¿Crees que te dañas a ti misma?



Esríbele una carta a tu niña interior



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



# Perdona



**Perdonar te permite empezar a avanzar, a no mirar atrás y empezar a brillar.**

Perdonar no significa olvidar. Incluso a veces hay que recordar para perdonar. A diferencia de la venganza y el odio, el perdón te libera del pasado. El perdón es un acto liberador. Te permite brillar y no quedarte en modo víctima, te permite recuperar tu poder.



Escribe 4 situaciones de tu pasado como niña que te dejaron una sensación de enojo y amargura.

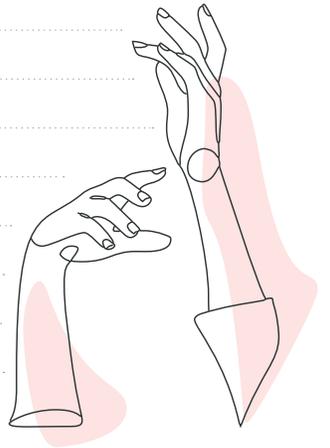


A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



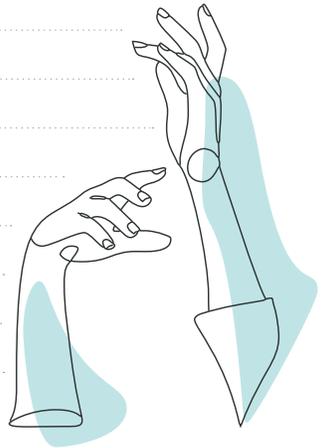


A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



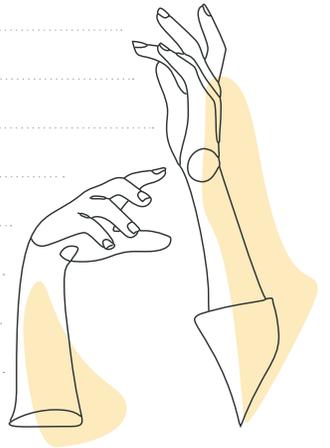


A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





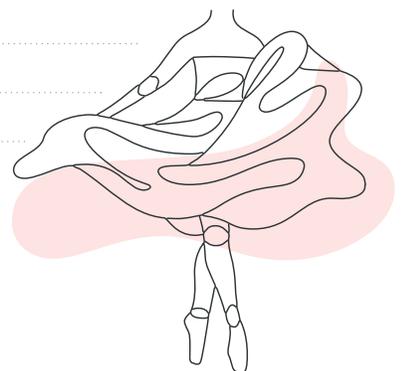
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.







A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



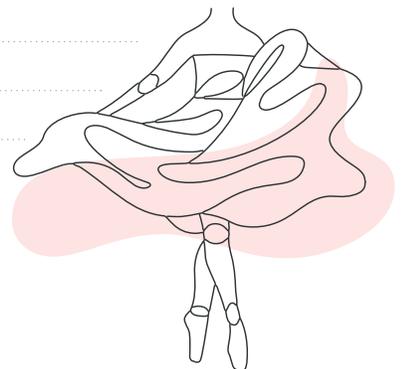


A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



A series of horizontal dotted lines located in the bottom right section of the page, continuing the handwriting practice area.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



En tu vida presente,  
¿hay algo por lo que te culpes?

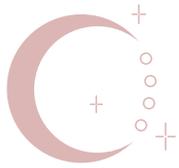


# ¿Cómo podrías ser más amable contigo misma?



Escribe momentos específicos en los que tú molestaste o hiciste sentir mal a otras personas. ¿Fue justo?





# ¿Has imaginado alguna vez que te vengas de ciertas personas que te lastimaron?



¿Qué pasa cuando imaginas eso?  
¿Esos pensamientos te hacen daño?



Handwriting practice area with horizontal lines and a dotted midline.





# ¿A quién sientes que lastimaste cuando eras niña o adolescente?

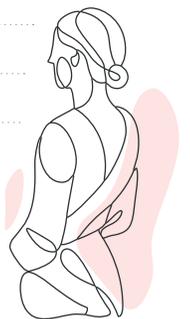


¿Por qué?  
Explica tus acciones





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



Escríbele una carta a esa persona y pídele perdón.  
No la tienes que mandar.



A large area of the page is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.





# ¿Qué persona te lastimó más cuando eras una niña o adolescente?

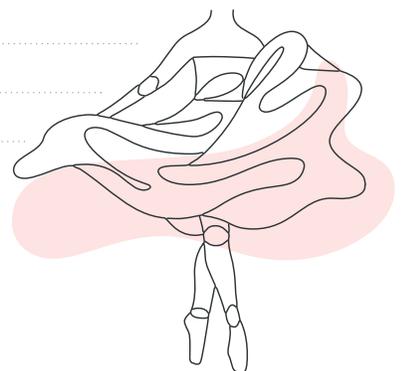


¿Por qué?  
¿Te culpas a ti misma?





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



Esríbele una carta y explícale cómo te hizo sentir.  
Perdona. Libera y no cargues.



# Florece



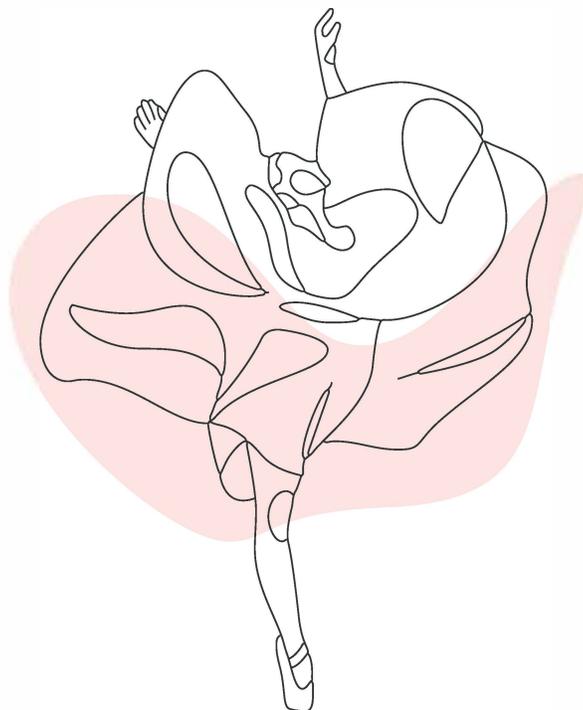
La intención de estos ejercicios es para que te liberes. No para que lo cargues y sientas rencor.  
Permítete tomar un momento y respira. Siente que te quitaste un peso de encima al responder los ejercicios anteriores.



**Es momento de florecer.  
Cuando éramos niñas, la espontaneidad era fácil, era  
más fácil ser nosotras mismas.**

Cuando queremos aprobación, nos modificamos a algo que no somos,  
reprimimos a esa niña interna.

Esta última parte es para que conectes con tu niña interior, reconozcas  
tu valor y florezcas.





# ¿Qué te daba mucha felicidad de niña?

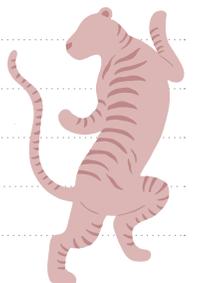
¿Qué te da mucha felicidad hoy?  
Se honesta contigo misma. ¿Qué ha cambiado?





.....

# Cuando eras niña, ¿con qué soñabas?





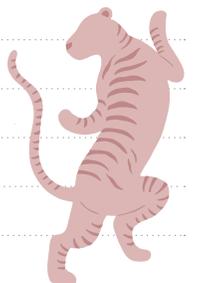
Cuando eras niña, ¿cómo te imaginabas de grande?





.....

# Cuando eras niña, ¿con qué soñabas?





# ¿Cuál era tu actividad favorita?



¿La retomarías? ¿Por qué?

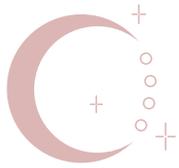




# ¿Cuál era tu materia favorita en la escuela?

¿Por qué?





# Con tus amistades de niña, ¿que te gustaba hacer?



¿Lo retomarías? ¿Por qué?



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



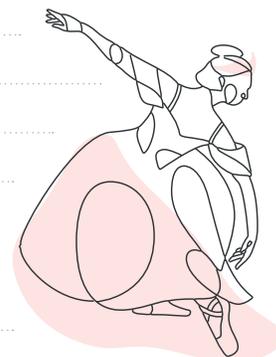
Handwriting practice area with horizontal dotted lines.





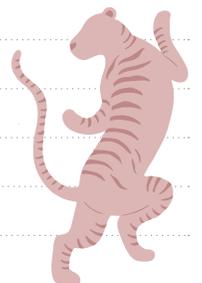
# ¿Quién fue tu héroe de niña?

¿Por qué?





¿Qué puedes hacer hoy que honre a tu niña interior?





# ¿Cómo veías la vida cuando eras niña?

¿Ha cambiado?  
¿Cómo es ahora?





**Si fueras una niña ahorita,  
¿dónde crees que estarías?**



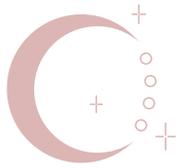


.....

# ¿Qué es lo que hoy hace a tu niña interior orgullosa?

---





# ¿Qué es lo que hoy hace a tu niña interior triste?



¿Hay algo que puedes cambiar?





# ¿Cuáles son los hábitos que te conectan más con tu niña interior?

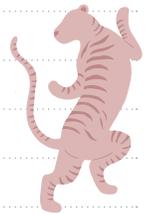
Piensa en hábitos sanos.





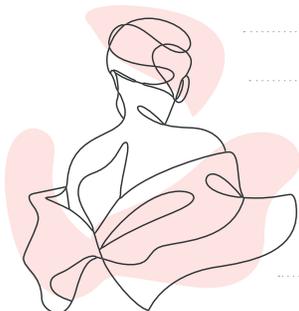
# Quando visualizas tu mejor versión, ¿qué ves?

¿Qué puedes empezar a hacer para convertirte en esa versión?





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



A series of horizontal dotted lines continuing from the top section, providing a guide for handwriting practice.