

## TEMA 6

### EL REENCUENTRO Y LA SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

¡Bienvenida bienvenido al tema 6!

Antes de que te lances a realizar las meditaciones, quiero que leas el por qué es importante sanar al niño/a interior, y recordarte el vínculo y la relación que hay con tus sabotadores y tu discurso o cháchara mental interna.

Cuando eras pequeño/a, tu percibías y escuchabas cosas de tu entorno y de tus progenitores. A veces no era necesario escuchar palabras, un gesto o una mueca eran suficientes para saber que algo de tu comportamiento no era aceptado o aprobado. Esa sensación de malestar fue grabándose en tu cuerpo con emociones que te hacían daño. Como eras pequeño/a, tu misión era volver a probar los límites o simplemente jugar y sentir que te querían. Pero las muecas, los gestos o las palabras o quizás incluso el ejemplo que observabas de tus progenitores te indicaba lo que debías ocultar de ti mismo/a y dejar de hacer para no volver a ver esas caras de juicio, y esas frases demoledoras. Tú elegiste de pequeño/a. Aunque fuera inconscientemente, pero tú elegiste qué sentir, poniéndote tu máscara, esforzándote por

crear tu personalidad que sería aceptada por todos o en su peor caso, captarías la atención tan deseada.

En definitiva para conseguir integrarte y sentirte querido/a y aceptado/a por los demás, tú mismo/a rechazaste a esa parte de ti, desconectándote de tu pequeño/a herido/a. Allí se quedó olvidado ese niño/a con su tristeza o soledad.

No siempre han sido nuestros progenitores los que más daño nos han hecho, a veces han sido nuestros compañeros de colegio, nuestros profesores, otros familiares.. cualquier persona que se cruzara en nuestra vida y decidiera juzgarnos.

Para poder avanzar en la vida y sentir PAZ interior, y por lo tanto calmar nuestra mente debemos aceptar nuestras luces y nuestras sombras y perdonarnos nuestra elección errónea.

Ahora ya estás preparado/a para realizar la meditación.

RECUERDA!! Que tienes para niño y para niña por separado, solo cambian los artículos y las terminaciones del sustantivo.

**FELIZ VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO**