

El/la niñ@ interior

EL/LA NIÑ@ INTERIOR

EL/LA NIÑ@ INTERIOR

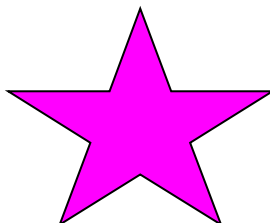


“Para ser plenamente humano, el niño que llevamos dentro debe ser abrazado y se tiene que manifestar”. Doctora Capacchione.

Shakti.

Agradecimientos.

En primer lugar agradezco a la vida por haberme dado la oportunidad de experimentar el encuentro con mi niña interior y a saber reconocerla cuando me necesite, les doy las gracias a mis padres por ese amor tan grande que nos une, a mis hermanos y en concreto a mis sobris, Graci y Hugo, por hacer de espejo con mi niña interior y por esos cariños que nos damos mutuamente, agradezco a mi pareja por apoyarme tanto, a mis amigas por el ánimo y motivación y a mi querida Encarna por contagiarme con su niña interior, a la escuela transpersonal, a mis compañeros, a mi tutor y a todas las personas que me han ayudado en la realización de este trabajo. Gracias a todos.



Índice

0. Prólogo. Pág.4

1. El arquetipo del Niñ@ Interior: pág.5

- La primera y segunda infancia.

2. Tipos de niños. Pág.8

3. El niño herido: pág.9

- Abusos en la infancia.
- Cómo rechazamos al Niño Interior.
- Descubre al niño mágico que hay en ti.

4. Camino a la sanación: pág.13

- Pasos mágicos.
- Las afirmaciones, otra herramienta de trabajo.
- Buscar ayuda: ¿ La solución a nuestros problemas? La terapia o el terapeuta.
- Comunicarse con el Yo Superior del Niño Interior.

5. Mensajes desde el corazón. Pág.18

6. Ejercicios correctivos para integrar al niño: comunícate con tu niño. Pág.19

- Primera práctica: Test breve.
- Segunda práctica: Técnica de recuperación y bienvenida de nuestro yo infantil.
- Tercera práctica: Meditación.
- Cuarta práctica: La escritura y el dibujo automático, dos grandes herramientas para descubrir a nuestro Niño interior. Como conversar con nuestro Niño Interior.
- Quinta práctica: Sencillos ejercicios para sanar a nuestro Niño Interior.
- Sexta práctica: Meditación para sanar el Niño Interior con las Siete Llamas Sagradas.
- Séptima práctica: Ejercicios de visualización creativa. Cómo crear lo que deseas en la vida de tu Niño Interior con el poder de la imaginación. Imagina un nuevo mundo. Luz sanadora para ti y para el planeta.
- Octava práctica: Bienvenido al despertar del niño interior. Meditación.

7. Conclusión. Pág.36

8. Bibliografía, Internet y música. Pág.37

0. Prólogo

Al principio tuve dudas al elegir el tema para hacer la tesis, no sabía cuál, finalmente fue mi niña interior quien lo eligió, je, je, me ha parecido un tema para trabajar fascinante y maravilloso, me ha abierto a las profundidades a mi interior, y le estoy muy agradecida. Hace apenas un año que me llegó información sobre el niño interior gracias a una gran amiga que me habla de su trabajo con el niño y de su importancia en la sanación y curación de problemas presentes, pero yo erre que erre, ni lo miraba, curiosamente ahí es donde se debe de mirar, en lo que no te llama la atención en absoluto, pero tras el año en la escuela y experimentar con mi niña y ver en lo más profundo lo que había sufrido y estaba sufriendo mi niña desde mi infancia y las repercusiones que había tenido en mi vida actual, con mucho movimiento en el campo sentimental y los patrones de abandono repetitivos, me hizo ver la verdad, no me amaba, estaba falta de cariño, y que ya era hora de asumir mi propia responsabilidad en la vida presente, y dejar “de tirar balones fuera”, así que poco a poco dejaba de sentirme víctima y empezaba a perdonar. En mis primeras meditaciones mi niña se presentaba cruzada de brazos y con la cabeza agachada, vestía con un suéter rojo y un pantalón azul y contaba con la edad de 5 años, curioso verdad, no le veía la cara, y sentía un dolor y un sentimiento de abandono enormes, pero poco a poco esa niña ha sido valiente ha salido de su oscuridad y se ha enfrentado a esa niñez llena de carencias y falta de cariño, y me ha enseñado a cuidarla, quererla y a darle lo que necesita en cada momento. Siento que ahora somos dos y vamos cogidas de la mano. Tras la investigación he descubierto tanta información para sanar profundamente a esa niña interior, que estoy deseosa por compartirla para otras personas y que también puedan con estas sencillas prácticas sanar a su niñ@ y ser felices. ¡Suerte !



“Estoy dispuest@ a aprender a amar a mi niñ@”.

1. El arquetipo del niñ@ interior.

La etapa más importante es la de niño, dura hasta los cinco años (algunos autores la sitúan hasta los 16 años) y durante ése periodo, aprendemos prácticamente todas nuestras pautas de comportamiento para el futuro, relacionados con nuestras actitudes frente al amor, la auto-estima, como “manejarnos” en nuestras vidas afectivas y la relación con nuestros padres. Ese “personaje” que se crea lo llamamos el “niñ@ interior” y se manifiesta en múltiples ocasiones en nuestro día a día. Cuando ese niño interior ha sido cuidado y mimado y es sano, sabemos recibir amor, tenemos auto-estima y tenemos una relación sana con nuestros padres y hermanos.

Es importante recalcar que ese niño interior no es una figura abstracta. Como nos comportamos ahora, está marcado por lo que ocurrió en la etapa desde la concepción hasta cuando cumplimos los 5 años más o menos.

Somos muchos los que llevamos dentro un niño perdido y solitario que se siente tremendamente rechazado, la baja autoestima, la sensación de inherente imperfección e indignidad, es una experiencia común entre los que hemos sido maltratados, así como también para aquellos que han acabado con enfermedades como el alcoholismo, dependencia química, codependencia, un desorden alimentario o una afección similar.

Quizás el único contacto que hayamos mantenido durante largo tiempo con nuestro niño interior haya consistido en reñirlo y criticarlo. ¡Y después no entendemos por qué somos desdichados! No podemos rechazar una parte de nosotros mismos y seguir manteniendo nuestra armonía interior. El proceso de sanar incluye el hecho de volver a unir todas las partes de nosotros mismos para poder alcanzar la plenitud.

Acceder a nuestro niño interior cada vez que nos sintamos bajos de estima es un excelente recurso para subirla al instante y sentirse por unos días libres y felices. Cuando no sepan lo que ocurre en su vida, o bien si en algún momento se siente triste y no sabe cual es la razón, lo primero que debe hacer es visitar a su niñ@ interior. Una vez lo encuentre podrá hablar con él y preguntarle directamente que es lo que le ocurre y el porqué se siente de esa forma. Quizás su niño solo necesite un abrazo por parte de usted o bien un tiempo para que puedan jugar ambos, de todas maneras, en sus conversaciones privadas, él le dirá lo que usted necesita, que es exactamente lo que su niño interior necesita y le pide.



“Si no puedes intimar con otras personas, es porque no sabes cómo intimar con tu propio niño interior. El pequeño que hay dentro de ti está dolido y asustado. Ayuda y acompaña a tu niño”.

Es muy importante sanar tu niñ@ interior herido, lastimado y que él se libere del dolor. Ahora ya somos adultos y ya no somos lastimados de la misma manera en la que fue lastimado nuestro niño interior. Sin embargo, los mismos patrones siguen actuando a lo largo de toda nuestra vida.

El no sanar nuestro niño interior no nos permite co-crear la realidad que ansiamos y soñamos profundamente para nuestras vidas. El camino de la sanación y curación nos toma el tiempo que nosotros decidamos. Sabemos que éste no es un sendero sin temores y ansiedades, pero sabemos también que somos capaces de atravesarlo y que podemos manejar la emoción que rodea a la sanación de nuestro niño herido, y lo que quizás sucedió en nuestra infancia. Es poco probable que podamos iniciar una vida en equilibrio y exitosa como adultos si no hemos sanado las heridas de nuestro niño interior. Cuando tu niño interior llegue a ser íntegro, entonces tú comienzas a sentir un poco de paz.

Cuanto más heridas y dolores de tu niñ@ interior sanes y llesves a tu corazón, tanto más crearás tu propia realidad (la realidad que anhelas), tanto más divinamente poderoso te volverás, porque no te hallarás entorpecido siempre por tu niño interior buscando ser sanado. Así también te volverás más auténtico, serás más fiel a lo que realmente eres, y con la autenticidad viene el poder, un poder pacífico, profundo y significativo que te impulsará hacia un mundo en el que tus sueños se manifiestan con mayor rapidez, los sueños que realmente estás buscando y que verdaderamente quieres vivir.

Louise Hay, en su Libro “ El poder esta dentro de ti”, nos enseña que tengas la edad que tengas, hay en tu interior un pequeño que necesita de amor y aceptación. Si eres una mujer, por muy independiente que seas, tienes en tu interior una niña muy vulnerable que necesita ayuda; si eres un hombre, por muy maduro que seas, llevas de todas formas un niño dentro que tiene hambre de calor y afecto. Cada edad que has vivido está dentro de ti, dentro de tu conciencia y de tu memoria.

Cuando éramos niños y las cosas iban mal, solíamos pensar que algo no funcionaba bien en nosotros, que teníamos algo malo dentro. Los niños piensan que si pudieran hacer las cosas bien, sus padres les amarían y nos les castigarían, ni les pegarían. Así pues siempre que el niño o la niña desea algo y no lo obtiene, piensa “no valgo lo suficiente”, “no soy normal, soy un tont@” entonces cuando nos hacemos mayores rechazamos ciertas partes de nosotros mismos y hay que aceptarlas todas ya sea una la divertida y la otra la aburrida... Cuando cumplimos los 5 años más o menos nos desconectamos, pensamos que algo no funciona bien en nosotros y ya no queremos tener nada que ver con ese niño o niña que somos. También llevamos a nuestros padres dentro. Tenemos en nuestro interior al niño y a sus padres. La mayor parte del tiempo el padre o la madre reprende al niño, casi sin parar. Si prestas atención a tu diálogo interno, podrás oír el sermón. Podrás escuchar cómo

papá o mamá le dice al niño que está haciendo algo mal o que no sirve para nada. Ahí comenzará nuestra propia guerra, empezamos a criticarnos de la misma forma en que éramos criticados “eres estúpido”, “no sirves para nada” “otra vez la has fastidiado” “no hables, cállate” todas estas frases diarias se convierte en una costumbre en nuestra vida cotidiana. Cuando nos hacemos adultos, la mayoría de nosotros nos hacemos el menor caso de nuestro niño interior, o lo criticamos igual como nos criticaban, la pauta continua.

John Bradshaw, autor de varios libros para sanar al niño interior, dijo que cuando llegamos a adultos llevamos dentro 25.000 horas de cintas grabadas con la voz de nuestros padres. En realidad cuantas de esas horas son palabras que te dicen que te aman y eres inteligente, seguro que dicen, “no”, “no” y “no”, en todas sus formas. Por eso no es extraño que nos pasemos la vida diciéndonos “no” y “debería”. Imitamos viejos patrones adquiridos de nuestros padres.

La primera y segunda infancia.

La primera infancia, algunos autores la comprendes desde los 0-5 años más o menos y otros la situarían hasta los 16 años. Desde que nacemos, somos educados por nuestros padres, familiares, profesores y por la sociedad, para comprender que el amor, el éxito y la riqueza se encuentra fuera de nosotros, y se consigue mediante el esfuerzo, la lucha constante y el continuo agrado a los demás, a costa de reprimir los sueños y esconder nuestro poder personal. Desde pequeños los maestros en el colegio en lugar de confiar en la capacidad del niño, apoyarlo para que explorase, jugara y creara cientos de modos de ser, a los 5, 9, 16 años, nos formaron para que aprendiéramos y nos comportásemos tal y como se esperaba de nosotros por la sociedad y nuestros padres. A causa de ponerle tantos límites, nuestro niño interior ha permanecido dormido, a la espera de ser sacado en nuestra edad adulta, y vivir una segunda infancia desde la madurez y evitar esa creciente búsqueda de la novedad (siempre hay un nuevo proyecto para empezar, una nueva pareja , un nuevo hogar, compra de ropa compulsiva, continuo cambio de las amistades, etc), utilizadas para llenar esas carencia que sentimos en nuestro interior y que vienen de esa primera infancia.

¿Por qué no le doy a ese niñ@ olvidado lo que siempre quiso?.

Para ello necesitaremos una gran dosis de compromiso y constancia, dejar viejas estructuras mentales atrás y empezar de nuevo, utilizando siempre el camino del amor. Hay que recordar que ahora somos nosotros quien tiene el poder de su vida y debemos de asumir nuestra propia responsabilidad en el presente.

Ese compromiso de cuidar y amar a ese niño interior, comienza por empezar a aceptarnos tal y como somos. Empezando a escuchar nuestras necesidades, sentimientos y a actuar sobre lo que SI deseas. De ahí depende crear el camino de tu segunda infancia y protegerlo hasta que puedas cuidar de ti mismo. Encontrar el camino al Amor, significa cambiar la vida adulta que limita nuestra niñez, dejando hábitos de adulto que niegan nuestros sentimientos, por ejemplo mantener relaciones tóxicas o perjudiciales, tener un trabajo que no nos guste o que no se nos respete, comer en exceso, fumar, tomar drogas o beber alcohol. Para ello se puede empezar a crear ambientes seguros en los cuales experimentes tus sentimientos con tranquilidad, buscar lugares en los que sientas placer y pasa rato en ellos, por ejemplo ir a un jardín, perderse en la naturaleza, orar en un lugar sagrado.

En la gran mayoría de nosotr@s, hay un niñ@ herido, de 4 años que está resentido con sus padres porque le regañaron, otro de 5 al que no sacaron a pasear, uno de 6 que le gustan los juguetes pero no tiene, uno de 10 que le apetece jugar con sus amigos, pero debe de quedarse en casa. La experiencia del niño que tenemos dentro es infinita, está

enterrada, pero necesita mucho amor para salir y seguridad para su crecimiento y curación. Hay que dejar que vuestro niño se exprese, ria, grite, patalee y haga todo lo que en el pasado no pudo hacer. Si tu niño necesita reir, llorar y gritar para dejar que los nudos de tensión salgan de su cuerpo hay que hacerlo, si esta cansado y triste hay que mimarlo y hacerle regalitos.

En la segunda infancia sin embargo la responsabilidad es nuestra, no de nuestros padres, familiares, profesores o de la sociedad, y siempre hay una alternativa consciente para ello, tal vez no quieras verla al principio y te resistas, volviendo a viejos patrones limitantes y que hacen que os olvidéis temporalmente de vuestro niñ@ interior, por que os sentís culpables por romper esos patrones que fueron lo pilares de vuestra niñez. Cuando ello ocurra deberéis hacer un gran esfuerzo y amar a vuestro niño para que no vuelva a sus caminos dolorosos y aprender que tenéis el control de la situación. El camino hacia el Amor es decirle que merece que se le respete, se le ame y se confíe en él. Saber que aunque en la primera infancia no tuvisteis elección, ahora SI que la tenéis.

“Cuando miremos con ojos de niñ@ entenderemos cómo es este juego de vivir y evolucionar”.



2. Tipo de niños.

Niveles de consciencia de nuestro niñ@ interior, que saldrán según sea la situación a la que nos enfrentemos en la vida:

1. El niño Sentimental: Este niño está lleno de sentimientos y emociones, y nos permite saber cuándo necesitamos atender a algo urgente que nos concierne ahora, que puede ser alguna situación agradable o desagradable del pasado o del presente.

2. El niño pensante y racional: Este niño esta relacionado con nuestro ego, mente o ser, es lo que muchas personas piensan que son: su “identidad”, sin embargo, es solamente una parte de nosotros, comprende a nuestro yo codependiente, y muchas personas lo tienen superdesarrollado.

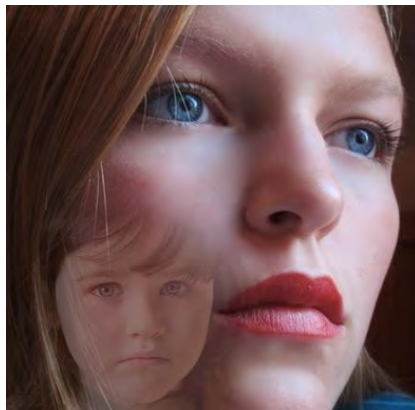
3. El niño tenaz y creciente: Es el eslabón entre nuestro yo elevado y nuestro bajo yo. Es el niño más equilibrado que hay y vive el amor de forma consciente. Penetra en el dolor o disfruta del placer, cuando tiene que hacerlo de forma consciente y finalmente aprende las lecciones de la vida en cada momento y se queda finalmente con el amor y la paz, dejando el pasado atrás y afrontando el futuro con alegría y optimismo.

4. El niño creativo: Utilizado por los hombres como el “presentimiento” y por las mujeres la “intuición”, goza de un conocimiento natural e inherente. Las ideas, inspiraciones y chispas creativas surgen en nosotros regularmente a través de esta porción de nuestro niño a lo largo de nuestras vidas. Es bueno sacarlo y tenerlo presente a diario.

5. El niño compasivo: ¿Has estado alguna vez con alguien que, al escuchar su historia, te ha conmovido tanto que se te ha escapado una lágrima? Y sin embargo, aunque sabías que estaba sufriendo o que había sufrido y/o disfrutado, creíste que no le beneficiaría tratar de rescatarle o de hacerle cambiar? Cuando tenemos una experiencia así, estamos directamente en contacto con nuestro niño compasivo. Es inverso **al niño apasionado**, que puede querer tratar de sanar, rescatar o cambiar a la otra persona.

6. El niño incondicionalmente amoroso: Es el niño interior sanado, comprende la estimación por encima de conflictos, perdón, confianza, compromiso con el crecimiento de uno mismo y de la persona amada, empatía y aceptación incondicional y un ser puro y lleno de paz. Con reconocimiento, experiencia, tolerancia y utilizando prácticas espirituales, se abre gradualmente al amor que hay dentro de cada uno de nosotros. Descubre que el amor es lo que hay entre nosotros y nuestro poder superior, es lo que nos sana. Ya no hay que huir de el, puesto que sabemos que está dentro de nosotros como parte sustancial y sanadora de nuestro niño interior. No hay separación alguna.

Os propongo un ejercicio creativo, elegid al niño interior que resuene en vosotros en cada situación y observarlo, ¿lo reconocéis fácilmente?, ¿que pasa?, ¿como os sentís?. También podéis sacar al niño interior que más os guste os haga falta en una situación determinada y ponerlo en práctica, ¿os agrada?, ¿pones impedimentos para que salga?.



3. El niño herido.

Abusos en la infancia.

La terapia de sanación el niñ@ interior herido “desvela” a veces una dolorosa historia infantil reprimida, la cual una vez sacada a la luz, comprendida, aceptada, abrazada y finalmente sanada acaba con la necesidad de temer y repetir inconscientemente lo que les ocurrió en su más tierna infancia, porque ahora conocen la realidad de aquella edad y pueden reaccionar a ella con rabia y con tristeza en presencia del terapeuta como su testigo empático. Dejan de despreciarse, dejan de acusarse y hacerse daño mediante todo tipo de

adicciones, porque son capaces de desarrollar empatía con el niño que sufrió gravemente a causa de la conducta de sus padres.

Si más tarde en la vida de estos adultos se presentan peligros, estarán mejor preparados para afrontarlos, porque comprenderán mejor sus antiguos miedos. Esta manera de proceder se diferencia de otras formas de tratamiento que implican practicar una nueva conducta o mejorar el bienestar personal (mediante yoga, meditación, pensamiento positivo). En estos casos, se deja de lado el problema de la infancia.

El miedo a afrontar la infancia real, la que escondemos o tapamos mediante el olvido, se remonta al miedo de los niños que han sido castigados, al miedo al próximo golpe, si es que se atreven a reconocer la crueldad de sus padres. Y este miedo es tan dominante que mucha gente ha tenido que criarse soportando castigos (psicológicos, pero sobre todo físicos, que aún se consideran inocuos y necesarios) sin posibilidad de defenderse. Se encuentran atrapados en un laberinto de ideas y tienen sentimientos de culpa por haber hecho supuestamente tan difícil a sus padres comprender al niño “problemático” que fueron. A menudo no saben, y tal vez nunca lo descubran, que fueron niños severamente maltratados. ¿Y que podemos considerar como maltrato? Pues todo tipo de humillaciones, zurras en el culo, golpes, bofetadas, traiciones, abusos sexuales, mofas, burlas, desatenciones, entre otras, dañan la integridad y dignidad de un niño, aunque sus consecuencias no sean visibles inmediatamente. Como adultos, la mayoría de los niños maltratados sufrirán y permitirán que otros sufran por estos daños. ¿Y como afecta esto al niño? Casi todos los niños reciben algún cachete durante sus tres primeros años de vida, cuando empiezan a caminar y a tocar objetos que no pueden ser tocados. Esto sucede precisamente en un periodo en que el cerebro humano construye su estructura y, por lo tanto, debería interiorizar amabilidad, sinceridad y amor, pero en ningún caso crueldad y engaño.

Normalmente el Niño interior actúa protegiendo a los padres u otras figuras paternas, protegiéndolos de nuestra ira, es a causa que podemos sentir, creer o temer que nuestra irritación con los padres puede ser inapropiada o bien creer que algo podría ocurrir a raíz de ello, puede estar relacionado quizá en parte con aquella regla de “no hables”, no confíes, no sientas, lo primero que hacemos es la negación inmediata “mi infancia fue perfecta” o tuve “una niñez normal”, posteriormente viene un “sí, pero...” despegándose de los sentimientos, “ocurrió tal, pero ellos hicieron lo que pudieron”, finalmente aparece la visión del dolor del trauma como una fantasía, “en realidad, no ocurrió de esta forma”, lo que continúa después es “Dios se enfadará conmigo, si los juzgo, esto no está bien”, y el miedo a lo desconocido, “si lo cuento o lo digo los puedo herir”, por eso se produce la aceptación de la culpa “yo soy el malo” y se dice “voy a perdonarlos, ya los he perdonado” aunque no sea real, por último se ataca a la persona que te propone trabajar con ello, y piensa “que malo es tal, por sacarme esas emociones heridas y que me enfade con mis padres”.

Todo esto crea un círculo vicioso, ya que los niños que han sido maltratados asimilan muy rápidamente la violencia que soportaron, y pueden incluso idealizarla y aplicarla después en su función de padres al creer que merecían esos castigos y que fueron golpeados por amor. No saben que la única razón para el maltrato que tuvieron que soportar es que sus propios padres recibieron y aprendieron la violencia sin ser capaces de ponerla en cuestión. Más adelante, los adultos que fueron niños maltratados expresan violencia sobre sus hijos y sienten gratitud hacia unos padres que los maltrataron cuando eran pequeños e indefensos. Esta inversión de papeles, idolatrar al maltratador y culpar a la víctima, se ve reforzada por un mecanismo de defensa característico: el olvido. Esos niños que han sido maltratados se protegen mediante el olvido. El niño que crece en un entorno abusivo tiene prohibido expresarse a sí mismo y expresar su rabia. Como soportar ese dolor a solas es demasiado duro para él, se ve forzado a olvidar sus sentimientos, a reprimir los recuerdos traumáticos y a idealizar a quienes son realmente los autores de esos abusos. Aprenden a no recordar como medida de defensa. Y todas esas experiencias traumáticas que se reprimen encuentran su forma de expresión en el cuerpo, se almacenan en el

cuerpo. De forma inconsciente, la tensión se acumula y tarde o temprano sale a la luz en forma de angustia, ansiedad y de enfermedades psicosomáticas. El cuerpo del adulto puede manifestar ese episodio de violencia que sufrió de niño y que no ha sido capaz de expresar de manera consciente porque no se atreve a acusar a sus padres.



Cómo rechazamos al niño interior.

Lo solemos hacer a través de una conversación negativa con nosotros mismos o defendiéndonos cuando no necesitamos hacerlo. La conversación negativa con uno mismo daña al Niñ@ Interior es cuando nosotros decimos cosas como "soy un estúpido" ó "¿cómo pude haber sido tan tonto? Nosotros estamos en realidad diciéndole eso al Niñ@ Interior. Cuando tu eras un niño, ¿cómo te sentías cuando tus padres te decían esas cosas?. ¿No era como una cuchillada en tu centro y te hacía sentir poco valioso? ¿Podías sentirte amado por tus padres en esos momentos? ¿Podías sentir que eras aceptado y valioso? Como te sentías entonces es exactamente la forma en que tu Niñ@ Interior se siente cuando usas una conversación negativa contigo mismo. Esto es por lo cual es tan destructivo. Frases como: " No puedo dejar este trabajo porque no voy a encontrar otro", " No puedo dejar esta relación porque quién se fijaría en mí", " No lo puedo hacer porque no tengo dinero" y otras similares hacen un gran daño al niño interior. Sufriendo creo que no merezco nada mejor, continuo esperando que el mundo cambie y me cuide y mi niño sigue rendido y sin control. El Niñ@ interior necesita saber que merece algo mejor, dándole amor y cariño. Cuando empiezo a cuidarlo se hace más fuerte, más confiado, pone límites. Estoy aprendiendo a expresarme desde dentro, mi experiencia interna es atendida y defendida. Aprender a amar y aceptar el amor de los demás comienza cuando aprendo a amar mis propios sentimientos, vivo mi propia voluntad. Cuando tengo un conflicto intento, siento el dolor e inicio la resolución de encontrar mis propias opciones y sigo a mi corazón confiando en mis alternativas, no escapando, respondo y me siento más libre, me vuelvo más fuerte con cada dificultad resuelta. Acumular resoluciones es como acumular amor. El amor abre el camino de mi mayor voluntad.

¿Qué hace el/la Niñ@ Interior cuando usamos una conversación negativa con nosotros mismos? El o ella buscará invalidar, bloquear o eliminar la cosa que está causando el dolor y que crea la conversación negativa. Por ejemplo, si tu estás tratando de cambiar de carrera y en el pasado esa selección fue un error y te decías "¿cómo pude haber sido tan estúpido de pensar que podía cambiar de carrera?", el Niño Interior bloqueará cualquier intento de cambio de carrera. ¿Tiene esto sentido? En segundo lugar, nosotros herimos a nuestro Niño Interior cuando innecesariamente nos defendemos a nosotros mismos al enfrentar un conflicto. Muchas personas se enredan defendiéndose a si mismas, por ejemplo, enfrentándose a defender un derecho. Aquí hay un ejemplo. Si una madre le dice a su hijo, "¿cómo puedes ser tan egoísta?", cuando este le dijo que no ira a casa por Navidad, porque había decidido pasarla con sus amigos. Cuando se defendió dijo "mamá, tu tienes derecho a tener tu opinión". Si el se defendiera innecesariamente, diría "¡yo no soy egoísta, no hay una ley que establezca que tengo que pasar cada cena de Navidad contigo!". ¿Ves

la diferencia? Cada vez que nos defendemos innecesariamente estamos tratando de obtener la aprobación de la otra persona y por lo tanto perdemos nuestro poder. También enviamos el mensaje de que ellos están en lo cierto y nosotros equivocados, por lo cual es necesario defender nuestra posición. Si nosotros estamos realmente parados en nuestra verdad, no tenemos necesidad de defender esa verdad de nadie, no? Cuando nos defendemos innecesariamente, dejamos a nuestro Niño Interior vulnerable para ser atacado. Un ejemplo sería la analogía de un guardia que cuida a un pequeño príncipe o princesa en la torre de un castillo. Hay ventanas en todos los lados excepto en una pequeña área donde está la cuna. Cada vez que reaccionamos a las acusaciones de alguien, nosotros (el guardián) dejamos al niño Interior y corremos a la ventana por donde el intruso-acusador está tratando de entrar, dejando al niño vulnerable a un ataque.



Descubre al niñ@ mágico que hay dentro de ti.

Dentro de cada uno de nosotros hay un niñ@ que grita: “¡escucha!, estoy harto de que me ignores día tras día, vas a trabajar, sales con amigos, duermes, comes, vives tu vida como si yo no existiera. Solo alguna vez me oyes cuando estas triste o en cama pero, en verdad, ¿te importo?, ¿te preguntas alguna vez que es lo que yo quiero?. He estado esperando a que me reconozcas, mis padres empezaron por olvidar partes de mí, soy tus sueños, tus sentimientos y fantasías yo soy aquel que le gusta jugar, el que le gusta ser abrazado y que le digan te quiero, soy el niño que llevas dentro, yo soy tu, no me importa que ahora seas adulto, ¿por qué esto significa que te tengas que olvidar de mí?, ¿cómo crees que me siento cuando hablas con tus amigos importantes personas que en realidad no te gustan?, ¿dónde se supone que debo ir cuando estoy enfadado y tú no me reconoces?, ¿de dónde piensas que vienen tus problemas?. Sé que necesitas a tus amigos importantes, se que tienes que ganarte la vida y que tienes que cuidar de otros, ¿pero alguna vez te has planteado que si realmente te hicieras mi amigo no necesitarías tanto de las cosas de los demás?. ¿Alguna vez has pensado que si cuidaras tus sentimientos y apreciaras tus pequeños deseos no necesitarías tanto dinero para tenerme tranquilo?. Quiero que tú me descubras, no espero que cambies de la noche a la mañana, he estado esperando a que me reconozcas pero una parte de mi no puede entender como me tratas de esa manera, ¿Por qué te resulta tan difícil ser como deseas?. Si me prestases atención me escucharías y te interesaría saber como estoy, pues bien yo soy tu niño, solo que has aprendido a no verme”.

Házte estás preguntas, reconoce lo que quiere tu niñ@ y solo cuando empieces a reconocer tus verdaderos deseos, surgirá tu verdadero camino y empezarás a vivir de forma auténtica, con seguridad, placer, confianza y amor. Gracias a todo esto descubrirás a ese niño mágico que hay en ti.



4. Camino a la sanación.

Algunos caminos para llegar a la sanación de ese niñ@ interior pueden ser la observación, establecer una conexión con nuestro Poder Superior Divino, recordar y revivir situaciones, para soltar y poder perdonar y sanar el pasado y a las personas implicadas. Dejar de vernos separados, dejar esa dualidad que nos produce sufrimiento y caminar por el camino del amor, dejarse fluir por el proceso y por la vida. También exponer y compartir, sentimientos, con personas leales que nos dan su apoyo, narrar el relato, nuestra propia historia, trabajar con la ley del espejo, lo que hay a mi alrededor es una proyección mía, hacer psicodrama, reconstrucción, terapia Gestalt, estructura familiar, constelaciones familiares, hipnosis y técnicas afines, asistencia a reuniones de autoayuda, terapia de grupo, terapia de pareja o familiar, imagería dirigida, prácticas de respiración, rebirthing, respiración holotrópica, holoscópica, afirmaciones, análisis de sueños, terapia de arte, movimiento y juego, imaginación activa, visualización, uso de la intuición, meditación y plegaria, tratamiento terapéutico del cuerpo y llevar un libro diario.

Pasos mágicos

1. Reestablezcamos la relación con nuestro Niñ@ Interior: Para la mayoría de las personas la relación con el Niño Interior, permanece intacta hasta que alcanzan la edad de ir a la escuela. Desde ese momento en adelante, les fue dicho que no fueran tan imaginativos y se reforzó el lado izquierdo del cerebro por sobre el lado derecho del cerebro. Las recompensas estaban basadas en las habilidades del lado izquierdo del cerebro más que en las habilidades del lado derecho.

2. Haz y mantén acuerdos con el Niñ@ Interior: Trabaja conjuntamente con tu niñ@ interior, haz acuerdos con el/ella y te dará la posibilidad de construir las bases de una nueva confianza y entendimiento con Niñ@ Interior. Ten en mente que para la mayoría de nosotros, esta relación ha sido fragmentada o es inexistente desde hace un tiempo, por lo tanto para reconstruirla debes ser paciente. Una vez que ha sido herido, el Niño Interior no confía fácilmente aunque quiera hacerlo.

3. Pasa por lo menos 5 minutos al día hablando con tu Niñ@ Interior: Esto es una de las cosas más poderosas que puedes hacer para construir la confianza y la seguridad. El Niñ@ Interior sabe que puede contar por lo menos con 5 minutos de tu atención cada día y encontrarás que él / ella estará más dispuesto a liberar los bloqueos

cuando se lo pidas. Si, por otro lado, tu no pasas tiempo con tu Niño@ Interior por largos períodos de tiempo, puedes estar seguro que usará todas las herramientas disponibles para evitar que eso continúe. El Niño@ Interior quiere hablar contigo y tener tu atención, igual que tu propio hijo.

4. Habla sobre tus deseos y aspiraciones con el Niño@ Interior: Antes de tomar los pasos para que se manifiesten tus deseos y aspiraciones, habla con tu Niño@ interior. Muchos bloqueos ocurren porque tu ser toma las decisiones sin comunicar estas decisiones con el/ella y tienes que recordar que parte del amor a uno mismo, es amar a tu Niño Interior. Si tomamos decisiones que lo afectan si consultarle, ¿qué amor es ese?, piénsalo, ten en mente que tu Niño Interior es el responsable de mantenerte a salvo.

5. Cuando aparezca un bloqueo, ve directo hacia tu Niño@ Interior: Pregúntale porqué siente que necesita el bloqueo, Permítele expresar su respuesta a través de sensaciones físicas como dolor en el cuerpo o con escenas y memorias pasadas. El responderá siempre, el Niño@ Interior tiene la memoria de cada vida que has vivido de la misma manera que el Alma o Ser Superior la tiene. Si él cree que estás haciendo un intento por moverte hacia algo que te ha creado dolor en el pasado o quizás la muerte, buscará bloquearte, el no quiere que te hieran de nuevo. El Niño@ Interior no es tu enemigo, el/ella es tu protector/ra, así que trabaja con él/ella y no en su contra, recuerda que cuando lo hagas tu vida fluirá.

“Utiliza toda la energía de Tu Niño@ Interior para construir tu vida tal y como la desea tu Alma”.

Las afirmaciones otra herramienta de trabajo.

De niños, podemos haber sido tratados por otros como si nuestros derechos fueran escasos o nulos, al sanar ese niño interior herido, una herramienta poderosa de trabajos es redactar nuestra propia carta de derechos y repetirla frecuentemente, por lo menos tres veces al día, por ejemplo delante de un espejo y sentir en nuestro cuerpo la positividad que emite cada una. Texto extraído de **“Sanar nuestro niño interior”, por Charles L. Withfield:**

1. Tengo muchas opciones en mi vida más allá de la mera supervivencia.
2. Tengo derecho a descubrir y conocer a mi Niño interior.
3. Tengo derecho a afligirme por lo que no obtuve y necesitaba o lo que obtuve sin necesitarlo ni quererlo.
4. Tengo derecho a regirme según mis propias normas y valores.
5. Tengo derecho a reconocer y aceptar mi propio sistema de valores como el más apropiado.
6. Tengo derecho a negarme a cualquier cosa cuando considere que es inoportuna, insegura o que viola mis valores.
7. Tengo derecho a la dignidad y al respeto.
8. Tengo derecho a tomar mis decisiones.

9. Tengo derecho a determinarme y a hacer honor a mis propias prioridades.
10. Tengo derecho a que mis necesidades y deseos sean respetados por los demás.
11. Tengo derecho a poner fin a conversaciones con personas que me hacen sentir disminuido y humillado.
12. Tengo derecho a no ser responsable del comportamiento, acciones, sentimientos y problemas de los demás.
13. Tengo derecho a cometer errores y a no ser perfecto.
14. Tengo derecho a esperar honestidad por parte de los demás.
15. Tengo derecho a todos mis sentimientos.
16. Tengo derecho a enojarme con personas a las que amo.
17. Tengo derecho a ser únicamente yo, sin sentimientos de ser lo bastante bueno.
18. Tengo derecho a estar asustado y decir “ tengo miedo”.
19. Tengo derecho a experimentar y luego deshacerme de temores, culpas y vergüenza.
20. Tengo derecho a tomar decisiones basadas en mis sentimientos, mi juicio o cualquier razón que yo escoja.
21. Tengo derecho a cambiar de opinión en cualquier momento.
22. Tengo derecho a ser feliz.
23. Tengo derecho a estabilizarme sobre mis “raíces” y a tener relaciones sanas y estables escogidas por mí.
24. Tengo derecho a mis necesidades personales de espacio y tiempo.
25. No hay necesidad de sonreír cuando yo llore.
26. Es perfecto estar relajado, alegre y frívolo.
27. Tengo derecho a ser flexible y hallarme cómodo en ello.
28. Tengo derecho a cambiar y a crecer.
29. Tengo derecho a abrirme al mejoramiento de mis habilidades para comunicarme y ser comprendido.
30. Tengo derecho a ganar amigos y de hallarme bien entre la gente.
31. Tengo derecho a estar en un entorno no abusivo.
32. Puedo tener más salud que los que me rodean.
33. Puedo cuidar de mí mismo, no importa cómo.

- 34. Tengo derecho a afligirme por cualquier pérdida consumada o inminente.
- 35. Tengo derecho a confiar en otros que merecen mi confianza.
- 36. Tengo derecho a perdonar a los demás y a mí mismo.
- 37. Tengo derecho a dar y recibir amor incondicional.

Buscar ayuda: ¿la solución a nuestros problemas: la terapia o el terapeuta?.

Buscar ayuda, es el primer paso para superar esta situación, el adulto que fue un niño maltratado debe contar con la escucha empática de una persona que le ayude a tomar conciencia de lo que su cuerpo ya sabe. Una persona que ya haya tenido éxito en recorrer ese camino por sí misma, porque ya tuvo la oportunidad de encontrarse con alguien que le ayudara, ya puede ser un amigo, un terapeuta, nuestra intuición nos guiará a ella, eso sí tenemos que tener en cuenta unos principios para no caer en el engaño o falsedad como puede ser en el caso de un terapeuta, una formación y experiencia demostrables, no dogmático, ni rígido ni autoritario, que no haga promesas de curación o dé respuesta rápida, ni que te presione a hacer tu propio trabajo de recuperación, que te proporcione algunas de tus necesidades durante la terapia, escucha, reflejo, eco, seguridad, respeto, comprensión y aceptación de tus sentimientos, que te estimule y te ayude a encontrar fuera de la sesión de terapia las distintas formas de satisfacer tus necesidades de manera saludable, que haya progresado en la sanación de su propio niño interior, que no te utilice para satisfacer sus propias necesidades, y que te encuentres seguro y relativamente cómodo con él o ella.

El buen terapeuta te tiene que hacer entender que como persona maltratada, son los demás los que te fallaron en la infancia, no tú, para que puedas dejar de sentirte culpable y te liberes de ese pasado, pero ojo, ahora, en el momento presente, es cuando asumes tu propia responsabilidad por tus actos presentes y futuros y tomas el control de tu vida, dejando el papel de víctima, ello es necesario para no seguir perpetrando esos abusos que recibiste en la infancia.

“La solución se encuentra en nosotros, en nuestro interior, el poder esta dentro de ti, late y quiere ser recuperado”.

Comunicarse con el Yo Superior de Nuestro Niñ@ Interior.

Nuestro Yo Superior (o Ser Superior), no es otra cosa más que el conjunto de esas partes de nosotros que están habitando frecuencias de energía y de conciencia superiores. Nuestro Yo Superior ya se encuentra en contacto con nosotros en este momento, no es algo que tenemos que aprender a hacer, porque es algo que está sucediendo para todos y cada uno de los seres humanos. El Yo Superior podría ser comparado con nuestro concepto de "la intuición", que todos experimentamos en mayor o menor grado en nuestras vidas, algunos suelen hacerle caso y otros no, pero está allí, siempre esperando comunicarse con nosotros a través de cualquier mensaje sutil que podamos captar. Si el Yo Superior ya se encuentra comunicándose con nosotros ¿por qué no nos damos cuenta? Porque hemos aprendido que lo único que existe o que es real es lo que pueden captar nuestros cinco sentidos físicos y muchas veces sentimos que lo único que somos es este cuerpo físico dentro de esta realidad. Por lo tanto, el obstáculo más grande que tiene nuestro Yo Superior son nuestras propias creencias sobre la realidad que habitamos. Para establecer una comunicación más estrecha con este otro aspecto de nuestro ser, tenemos que comenzar a

cambiar nuestra percepción y nuestras creencias sobre lo que somos y como todo, comenzar a practicar. No es necesario estar días y horas meditando para alcanzar esta comunicación, sólo se requiere de nuestra intención, de nuestra constancia y de nuestra confianza.

Aunque nuestro Yo Superior somos nosotros mismos, nuestra mente racional y nuestro sistema de creencias encuentran muy difícil entender este concepto, por lo que en un principio tendemos a considerarlo como un aspecto separado de nuestro ser, lo vemos tal vez como un ángel luminoso, o podemos incluso identificarlo con algún maestro o guía, eso no es importante, la forma no es importante mientras se tenga claro el fondo o la meta. Cuando alcanzamos este nivel de comunicación con nuestro Yo Superior, tenemos la ventaja de tener acceso a otros niveles de conciencia en donde se encuentra, puede darnos una visión mucho más amplia de las cosas y puede guiarnos por caminos más fáciles. Es como si estuviéramos en un tupido bosque y no conociéramos la ruta para llegar al próximo poblado y nuestro Yo Superior fuera un águila que desde arriba puede ver todo el panorama, sabe guiarnos para evitar un pantano, un animal salvaje, un barranco, un río y puede conducirnos por el sendero más fácil y más corto para llegar a nuestro destino. Nuestro Yo Inferior (Ser Inferior) es lo que llamamos el Niñ@ Interior herido, que nos impide conectarnos con nuestro Yo Superior, y por ende con la Divinidad, por ello es tan importante conectar con él y sanarlo.

¿Cómo?

Lo primero que tenemos que hacer es establecer *la intención* de estrechar esta comunicación. Después tenemos que comenzar a poner atención a nuestro alrededor en formas en las que no estamos acostumbrados. Al principio esta comunicación es muy sutil, los mensajes no son tan claros y tan tangibles como todos quisiéramos, pero van haciéndose más y más obvios conforme vamos practicando.

Pide a tu Yo Superior que te ayude a mejorar la comunicación con tu Niñ@ Interior, que te envíe mensajes que puedas captar y pon mucha atención, el mensaje puede ser algo tan sutil como un anuncio espectacular en la calle, como una frase que escuchas de pronto, el título de un libro, un artículo que llega a tus manos, un sueño, una canción que escuchas en la radio, una pluma que cae del cielo, en fin, pueden ser miles de cosas. Puedes hacer un diario y comenzar por anotar lo que tú consideras que fue un mensaje de tu Yo Superior, pronto comenzarás a darte cuenta como todo encaja como un rompecabezas. Puedes también hacerle una pregunta antes de ir a dormir y pedirle que te de la respuesta durante tu sueño, ten tu diario a la mano y anota tu sueño justo al despertar, antes de hacer ninguna otra cosa. Conforme empiezas a practicar esta comunicación de esta forma sencilla, muy pronto te darás cuenta de cómo se va facilitando, volviendo más clara, más constante y más tangible. La meta es poder llegar a fundirte con tu Yo Superior, es encarnar en tu cuerpo físico ese nivel de vibración y de conciencia para manifestarlo dentro de este plano tridimensional. Sólo a través de una profunda e intensa limpieza y curación emocional de tu ser inferior, que es ese Niñ@ Interior herido podremos alcanzar niveles superiores de vibración y conciencia. El Yo Inferior al igual que nuestro Yo Superior, constituye una más de nuestras partes que necesita ser integrada, hasta que no rescatemos, sanemos e integremos esta parte de nosotros, no seremos capaces de fundirnos con la totalidad de nuestro ser.

El modo más sencillo de sanar a nuestro Niñ@ interior herido, que reside en la zona de los tres primeros chakras, es a través del perdón, una práctica muy sencilla para trabajar el perdón sería utilizar el ho'oponopono, es un método muy sencillo que consiste en decir y sentir con amor esta frase "Divinidad limpia en mí todo aquello que impida mi comunicación fluida y efectiva con mi Niñ@ Interior (Yo Inferior) y mi Yo superior. Lo siento, te amo, perdóname, gracias" y repetirla varias veces al día.



5 .Mensajes desde el corazón.

“La desconexión del Niño Interior con el Adulto no existe, esta separación es una ilusión, pues no estamos separados. Cuando empiezas a expresar, ser y encarnar a este niño, lo que queda es tu verdadera esencia, tu yo real, la expresión juguetona que eres. Tu verdadera naturaleza divina infantil. Tú eres el niño. Tú eres el amor.”

“Somos creadores de nuestra realidad y gracias a la energía del Niño Interior, que es nuestra esencia, podemos hacerla poderosa y que sea la que maneje nuestra vida, viviendo desde el Corazón y el Amor, que es lo que somos.”

“Los niños son los principales canales de energía de Amor y alta vibración que nuestra Madre Tierra necesita”.

“Todo lo que puedas imaginar, visualizar y sobre todo sentir, es tu realidad, es la que tú creas con tu poder interior, ya que todos somos creadores y co-creadores de lo que nos rodea”.

“El Amor es la chispa que hace posible que todo suceda, que el mundo y tu mundo, cambie.”

6. Ejercicios correctivos para integrar al niño.



Comunicarte con tu niñ@ interior.

Le propongo antes de comenzar con los ejercicios prácticos para sanar al niño interior que qué se haga estas preguntas, cierre los ojos y respire profundamente; **¿qué imágenes acuden a su mente cuando piensa usted en su infancia?** Deje que afloren todas las imágenes que quieran hacer aparición. **¿Son ellas hermosas o terroríficas? ¿Qué sentimientos se suscitan en usted al aparecer esas imágenes ante su mirada interna? ¿Qué cosas oye cuando piensa en su infancia? ¿La voz agresiva de su padre o un bonito jardín? ¿O se acuerda acaso de determinados olores?. ¿Cómo se sintió de niño? ¿Estaba solo o se sentía arropado en un hogar cariñoso? ¿Se vio abrumado por obligaciones o tristezas? ¿Hay alguna cosa que apareciese por primera vez entonces, y en la que hayan ido después engarzándose, como en el hilo de un collar, todos los hechos importantes de su vida?**

Me gustaría invitarle con estos ejercicios a que se enfrente a su pasado y se reconcilie con su infancia. Hay muchas posibilidades constructivas e incluso divertidas y agradables de relacionarse con las heridas de la infancia. Hagamos usted y yo un viaje interno que le hará libre para que pueda vivir una madurez feliz y satisfecha. Con los diversos ejercicios que le propondré en las páginas siguientes, podrá profundizar en ese viaje y convertirlo para usted en una aventura curativa que transformará positivamente su vida.

Primera Práctica



Test breve.

Empezaremos con un sencillo y rápido test, para saber como está nuestro niñ@ interior en este momento;

Elabora una lista de 5 eventos que recuerdas del periodo hasta los 5 años:

-¿Cómo valorarías cada evento? :

Feliz, infeliz, neutral

-¿Cómo valoras tu auto-estima, lo que piensas de ti mismo?

Buena, - Mala, - Regular, - No lo se.

-¿En que basas tu valoración?

Valora las siguientes actividades según su grado de disfrute actual:

1 – Muy divertido, 2 – divertido 3 – indiferente 4 – aburrido.

- Jugar con un balón o una pelota.
- Saltar en la piscina o en las olas del mar.
- Jugar en la arena.
- Hacer pedorretas.

-¿Cuándo fue la última vez que hiciste lo siguiente?

1 – Hace poco, 2 – Hace años, 3 – Lo he hecho pero no me acuerdo cuando, 4 – Nunca lo he hecho.

- Disfrutar de caminar descalzo.
- Pasarlo bien ensuciándote.
- Reírte a carcajadas de forma descontrolada.
- Dar o recibir mimitos a alguien o algún animal.
- Comerte algo por pura gula y disfrutar de ello.
- Mirarte en el espejo y que te guste lo que ves.

Analiza los resultados obtenidos, quizás te hayas dado cuenta de que tienes a tu niño un poco olvidado, o puede sin embargo que te hayas dado cuenta de que lo tienes presente en

cada momento y lo cuidas, sea cual fuere, te ayudara a saber como te relacionas con tu niño interior hoy y en el futuro, así como te dará grandes pistas de como acercarte más a él y de como rescatarlo cuando lo necesites... ¡simplemente vuelve a ser un niño otra vez, disfruta y se feliz!

Segunda Práctica



Técnica de recuperación y bienvenida de nuestro Yo Infantil.

La etapa que se trabaja en esta técnica es la de 0 a 9 meses de edad, "nuestro yo infantil" en esa etapa se desarrolla la confianza básica, la esperanza y el narcisismo saludable.

La idea de esta técnica es enseñarle a nuestro niño que ya no estará solo y asustado, que nosotros lo cuidaremos y que somos la única persona que jamás lo abandonará. Para crear el ambiente adecuado hace falta:

1. Música infantil suave.
2. Incienso, una vela con aroma a chocolate u otro aroma infantil, por ejemplo de olor a colonia o simplemente usar colonia de bebé.
3. Algunos movimientos físicos de yoga, tai chi o chi kung (para estar relajado a la hora de empezar con la técnica que explicaremos a continuación.
4. Comienza la técnica:

Busco un lugar cómodo, me puedo sentar o tumbar, como prefiera, empiezo a relajarme y cierro los ojos, empiezo a respirar suavemente, siento como el aire entra y sale por la nariz, entra por mi nariz luz y amor divino y salen por mi boca todos los miedos y bloqueos de mi cuerpo, se renueva poco a poco toda mi energía, se va marchando la tensión acumulada. Si algún pensamiento nos interrumpe, es normal, los dejamos pasar y seguimos centrados en la respiración.

Empezamos a sentir los párpados pesados, muy pesados, nos cuesta tener los ojos abiertos, las mandíbulas nos pesan, se aflojan los músculos de la frente, movemos un poco el cuello, lo relajamos, se van aflojando los hombros y sentimos como se dejan caer, se aflojan los brazos, los músculos abdominales, el vientre, se relajan las piernas, todo nuestro cuerpo esta relajado y nos sentimos muy bien.

Ahora estamos descansando en plena oscuridad y en medio de esa oscuridad aparece una pantalla de cine, estamos relajados y sin apuro vemos aparecer en ella imágenes de nuestros primeros días en la escuela, pueden ser una o varias imágenes, no importa cuales, vemos a nuestro mejor amigo de ese momento., recordamos a algún vecino, o nuestro maestro o nuestra seño, como la llamásemos en ese momento, nos sentimos seguros y a salvo, y fluyendo en esta experiencia, tienes el control de la misma en todo momento, si alguna imagen nos molesta simplemente la dejamos ir y evocamos otra.

Vemos la casa en que vivíamos antes de ir a la escuela, de que color era la casa? Era un apartamento pequeño o grande? Era en la ciudad? Había plantas? Ahora podemos ver las habitaciones de la casa, las que recordemos, cuando estábamos en esa casa teníamos alguna habitación especial? En donde pasábamos la mayor parte del tiempo? Donde estaba la mesa del comedor? Observemos quien esta sentado a la mesa? Que sentía cuando estaba sentado en esa mesa? Que sentía al vivir en ese casa? Recrease en las imágenes que le vengan, explore, sin miedo.

Ahora recordamos la casa en la cual vivió nuestra familia cuando vinimos al mundo, imaginemos el cuarto donde nosotros dormíamos justo después de nacimiento, observemos que bebé tan hermoso éramos, escuchemos nuestra voz cuando balbuceábamos, reíamos o llorábamos.

Ahora lentamente vemos como nosotros mismos entramos en la escena y cargamos a ese hermoso bebé, nosotros bebé, nos mecemos y acunamos, estamos presenciando nuestra propia infancia, quien mas esta ahí? Nuestra mamá? Nuestro papá? Tus abuelos? Parientes? Que se siente al haber nacido en esa casa y con esas personas?

Ahora imaginemos que nosotros somos ese bebé, en ese momento, observamos todo lo que esta pasando ahora ahí, sentimos la presencia de una persona que nos ama, somos ese bebé y comenzamos a ver como todo se tiñe de una luz violeta claro, vemos todo a través de esa luz violeta, sentimos que nos toman en brazos con mucho amor y en medio de esta paz y seguridad, escuchamos como nos dicen dulcemente:

“Bienvenido al mundo, te hemos estado esperando”
“Nos alegra mucho que estés aquí”
“Te hemos preparado un lugar especial para que vivas, junto a nosotros”
“Te amamos tal como eres”
“No te abandonaremos pase lo que pase”
“Comprendemos tus necesidades”
“Te dedicaremos todo el tiempo que necesites”
“Nos alegra mucho que seas un niño o niña”
“Queremos cuidarte y estamos dispuestos a hacerlo”
“Nos gusta alimentarte, bañarte, cambiarte los pañales y pasar tiempo contigo, eres un ser muy especial”
“En todo el mundo, nunca ha habido otro bebe como tu”
“Dios sonrió cuanto NACISTE”.

Dejemos que nuestros sentimientos fluyan al escuchar estas frases.

Ahora permitamos que nuestro adulto se ponga donde estábamos. Escúchemos cuando dice que nunca nos abandonará, ahora sentimos que en lo sucesivo siempre podremos

El/la niñ@ interior

contar con el, quedémonos un instante con esta sensación de seguridad y amor tan profundos.

Lentamente nos convertimos de nuevo en adultos, miremos a los ojos a nuestro precioso bebe, percibamos que acabamos de recuperarlo, disfrutemos la sensación de esa bienvenida a casa. Ese pequeño niño es bienvenido, amado y protegido por nosotros y nunca estará solo otra vez.

Salgamos de ese cuarto, de esa casa, miremos atrás mientras nos alejamos caminando, caminamos lejos, viendo como se queda atrás nuestra primera escuela, y también dejamos nuestros años de adolescencia, recordamos cuando nos convertimos en adulto, ahora caminamos hacia donde estamos en este momento, al presente.

Sentimos los dedos de los pies, los movemos, percibimos la energía a través de nuestras piernas, en nuestro pecho mientras inhalamos profundamente y exhalamos ruidosamente, sentimos la energía en nuestros brazos, dedos, hombros cuello y cabeza. Movemos un poco el cuerpo, estiramos los brazos, nos concentramos en el presente y vamos abriendo los ojos suavemente.

Anota en un cuaderno los sentimientos que surgieron durante el trabajo, para luego reflexionar sobre ellos.

Toma consciencia del adulto que somos hoy en día y como podemos cuidar del pequeño niño que llevamos dentro.

Trabaja en los siguientes días y cuando lo necesites con la escritura automática y estate atento a lo que quiere tu niño interior, escúchalo porque necesita de nosotros.

Tercera Práctica



Meditación.

En esta meditación la técnica se basa en la etapa de 1 a 10 años más o menos, aunque la edad que se trata con más profundidad es la de 5 años, en esa etapa se desarrolla la autoestima, la afectividad y el poder personal y ya podíamos decir que nuestro Niñ@ Interior herido ya estaba formado.

En primer lugar haremos una relajación para fomentar su visualización mental, invocaremos a su niñ@ interior para encontrarlo.

Expresar su intención, la de contactar con su niño interior ahora, podría empezar por ejemplo “ **Invoco a dios, al espíritu, al amor divino, para que llenen mi ser de luz y de protección y les pido, con toda pureza, que llamen a mi Niñ@ Interior aquí y ahora**”. El lector puede usar en su caso otras palabras, las que quiera y sienta. También es importante anunciar al niño interior que uno quiere iniciar una nueva forma de comunicación con él o ella, dile que te arrepientes de todas las veces que no le prestaste atención, no lo pudiste proteger, lo abandonaste, lo que se te ocurra que esa parte de ti quiera y necesite escuchar. También puedes expresar verbalmente que lo perdonas por todo el dolor y los sufrimientos físicos y por todos los bloqueos que ha producido en tu vida. No te precipites en esta parte del proceso, ya que la comunicación, la claridad y la confianza son vitales para que salga bien.

Busque una posición cómoda para relajarse, preferiblemente sentado o en una silla, de esta manera evitará quedarse dormido. Relaje todo su cuerpo y cierre los ojos. Respire lentamente por la nariz, hasta que no pueda más, seguidamente deje el aire por unos segundos y después expire, también lentamente hasta quedarse sin aire. Vuelva a repetir el mismo proceso, respire y aguante, luego expire hasta que no le quede aire y vuelva a repetirlo por última vez, inspire, detenga el aire y expire tranquilamente.

Note como sus brazos y piernas se distienden cada vez más. Ahora note como toda la parte del cuerpo superior se distiende, se relaja cada vez más. La parte de las piernas, la pelvis y los pies también están distendidos. En este instante en su mente va a vislumbrar un puntito de color blanco que sale desde el corazón, sanador, en forma de espiral que nace poco a poco y lentamente se hace más grande y le cubre cada parte de su cuerpo, sanando todo lo que toca y protegiendo todo el lugar. Visualice que se encuentra en un hermoso campo de verde cubierto de hierbas, recrease en ello, respire, siéntase en paz. Está muy a gusto. Se siente bien en este campo. Nota como el fresco olor de hierba penetra suavemente en su olfato. La brisa del campo es excelente. Se siente muy bien y feliz consigo mismo. Ahora visualícese cuando era un niño con una edad entre los 3 y los 6 años.

Cuando estés listo para el diálogo, lo primero que tienes que hacer es preguntarle, en voz alta o baja, cómo se llama tu niño interior. Acepta lo primero que escuches, sientas o te parezca y no te sorprendas por nada. Continúa la conversación con preguntas sencillas, como las comidas y los colores preferidos, o lo que sea; comunícate y crea un ambiente de confianza. A medida que pase el tiempo alarga las conversaciones y garantízale el cariño y el sustento. El niño te ayudará muchísimo a crear alegría, armonía, salud y bienestar, y hará milagros. Dedica algo de tiempo a pensar cómo te habría gustado que te trataran cuando eras niño. Fíjese que es lo que está haciendo. **¿Está alejado de usted o está cerca?** Si está alejado llámele para que venga a usted. **¿Está triste o está alegre?**, pregúntale como esta, si está triste pregúntele que le ocurre. Trate de hablar con él. Sea comprensivo, perdónese si le ha hecho algún daño. Anímele, si se siente su niñ@ herido, dígame que nunca más lo volverá a hacer. Si es así, pregúntele porque se siente herido. Haga las paces con su niñ@, déle un fuerte abrazo, béselo, acarícielo y dígame lo mucho que le quiere y que siempre estará ahí, para lo que necesite, ya esta a salvo y seguro.

Y ahora despídase de su niñ@. Vuelva a visualizar ese campo verde y vuelva a visualizar la gran luz blanca. Diríjase hacia ella y traspásela. Ahora ya puede abrir los ojos lentamente, con mucho cuidado. Mueva los pies, brazos y piernas suavemente, finalmente ya puede levantarse, con cuidado;

El/la niñ@ interior

¿ Qué le ha parecido ?, ¿ Cómo se siente ?, ¿ Se siente mucho mejor que al principio?, ¿ ha llorado ?.

Ahora haremos algunas preguntas sobre su niño interior:

**¿Cómo estaba vestido tu niño? Describe su ropa:¿Qué aspecto físico tenía?
Arreglado y aseado-Descuidado-No me fijé**

**¿Qué expresión tenía?
Feliz Infeliz-Serio-Neutral-No me fijé.**

¿Lograste comunicarte con él?

¿Qué te dijo?

¿Lograste cogerle de la mano?

¿Cómo te sentiste al hacerlo?

¿Cómo se sintió él al hacerlo

Así pudimos observar que todo aquello que afecta al niño interior, en realidad es lo que sentimos nosotros, es decir, que si su niño interior está llorando por falta de cariño, sin duda, usted se siente en la realidad, con falta de cariño y estima por parte de los demás. Sin embargo esa falta que usted tiene, nunca podrá ser compensada hasta que usted no compense la de su niñ@ interior. Recuerde nuevamente que usted tiene la clave para salir adelante, no necesita amigos para compensar su amistad, ni amor para sus sentimientos y cariño, ni trabajo para desarrollar su creatividad, ni siquiera necesita salud para compensar su curación. Si realmente quiere tener amigos, una pareja, un trabajo que le guste realizar y esté bien pagado o un estado de excelente salud, no busque fuera, porque no lo va a encontrar, ya que usted está buscando en el sitio equivocado. Busque primero dentro de usted mismo, haga las paces con su niñ@ interior, y cuando su niñ@ tenga todo eso, usted lo tendrá también. Por lo tanto, si usted aún no ha hecho el ejercicio anterior, le aconsejo que lo haga, pues es una herramienta ideal que le ayudará a saber el problema que tiene en todo momento, porque, como ya he mencionado, la respuesta está en su interior, solo tiene que buscarla.

Cuarta Práctica



La escritura y el dibujo automático: dos grandes aliados para descubrir a nuestro Niñ@ Interior.

Otra forma de descubrir a nuestro Niño Interior es utilizar la **escritura** con la mano no dominante, o sea si utilizamos la mano derecha para escribir, sería la izquierda y si usamos la izquierda para escribir la derecha, esta práctica permite acceder directamente a las funciones del hemisferio derecho. En concreto vamos a usar una técnica de escritura llamada “ **dialogar con las dos manos**”, se trata de escribir una conversación usando las dos manos, el adulto escribe con la derecha y el niño interior con la no dominante, la izquierda, en el caso de que seamos diestros y al contrario si somos zurdos, ahí le preguntamos, el nombre y cualquier otra cosa que nos venga, como se siente, cuantos años tiene, luego le pedimos que dibuje lo que más desea en este momento de su vida y le preguntamos si quiere comunicarnos algo más. Durante la conversación, hemos de recordar que el niño siempre tiene razón y que expresa sentimientos que no son ni positivos ni negativos, sino tan sólo sentimientos. Conviene repetir este ejercicio todos los días, aunque solo sean 10 minutos, y coger una foto de cuando éramos niños y observarla con cariño, dedicarles unos minutos al día, como por ejemplo antes de irnos a la cama, y conservar los dibujos que hayamos echo durante las sesiones.

“Como conversar con nuestro niño interior”

1. Ir a un lugar seguro, en el cual uno pueda estar tranquilo y en calma. Respirar profundamente y trasladarse a un lugar bonito de la mente, donde haya serenidad.
2. Expresar la intención, en voz alta, de conocer y descubrir a nuestro niño interior.
3. Usar nuestra mano dominante como el adulto que formula las preguntas.
4. Usar nuestra mano no dominante como el niño que responde
5. Preguntarle al niño su nombre y pedirle que dibuje a sí mismo. Hay que tener paciencia y tomarse su tiempo. Y nada de reírse. Conviene ser cariñoso y paciente, como lo seríamos con cualquier niño.
6. Hacer las preguntas que nos vengan a la mente y acabar con ¿que quieres comunicarme?
7. Darle las gracias al niño por salir y hablar y decirle que pronto volverán a conversar.



Otra forma de conocer a nuestro Niñ@ Interior, es simplemente **dibujarlo**, para ello busca una foto de ti mismo cuando eras niñ@, sí no tienes ninguna, pídesela a tus padres o visualízate de pequeño. Estudia cuidadosamente esa imagen. ¿Qué ves? Puede ser alegría, dolor, sufrimiento, enojo o miedo. ¿Amas a ese niño? ¿Puedes relacionarte con él? Puedes ampliarla a tamaño folio y observarla con detenimiento, una vez que te hayas tomado tu tiempo, coge un papel en blanco y utiliza ceras de colores, lápices, rotuladores, purpurinas, haz un colage, pinta mandalas siendo ese niño, lo que te venga para expresar tu creatividad, selecciona 8 colores (rojo, verde, amarillo, azul, rosa, negro, marrón y naranja). Sitúelos al alcance de su mano durante todo el proceso y póngalos juntos. Una vez hecho esto, usted tendrá que dibujar a su niñ@ interior, para dibujarlo se dividirá en 7 partes empezando por la cabeza y la cara, el pelo, el cuerpo hasta la cintura, los brazos, las manos, las piernas desde la cintura hasta los tobillos y la última parte serán los pies.

El dibujo ha de hacerse con la mano que no utiliza para escribir normalmente (la izquierda si es diestro y la derecha si es zurdo). Cada vez que empiece a dibujar una parte del niñ@, debe remover con la misma mano y los ojos cerrados los colores que ha puesto a su alcance anteriormente (8 colores) y seleccione uno y dibuje la primera parte, en este caso la cabeza. Una vez acabe dicha parte, coloque el color en el mismo sitio y con los ojos cerrados remueva de nuevo y seleccione de nuevo no importa si en la selección sale el mismo color en más de una ocasión. Y así sucesivamente hasta que acabe de dibujar todas las partes.

Una vez ha finalizado de dibujar, mire atentamente su dibujo y los colores que ha utilizado, tómate algún tiempo para hablar con tu niñ@ interior.

Describe la imagen.

Habla con tu Niñ@ Interior.

Descubre más cosas de él.

Hazle preguntas:

- ¿Qué ideas negativas rondan en su inconsciente?
- ¿Qué te dice esa imagen?
- ¿Qué colores has utilizado?
- ¿Qué está haciendo el niñ@?
- ¿Qué es lo que te gusta o no te gusta?
- ¿Qué es lo que te asusta?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué necesitas?
- ¿Qué puedo hacer para que te sientas seguro?
- ¿Cómo puedo hacerlo feliz?

Mantén una conversación con tu niñ@ interior. Ocúpate de esa criatura. Abrázala, quíerela y haz lo fuere lo que pase, tú estarás allí, siempre. Puedes empezar a crearte una niñez feliz. Crea una película de tu niñez, visualízate con esa edad feliz, rodeado de los que quieres, de muchos amigos, sonriente, seguro de ti mismo. Es mejor hacer este ejercicio con los ojos cerrados.

Una vez conteste a la pregunta anterior, mire ahora el significado de cada color y en cada una de las partes :

1. El color rojo: Si ha dibujado rojo en la parte superior (cabeza y pelo) indica que sufre ira y envidia ante una situación determinada, es posible que no entienda porqué las cosas no le salen bien, incluso puede tener jaquecas o dolor de cabeza constante. En la parte media (brazos, mano y cuerpo) señala que no se muestra paciente en las

habilidades, todo le parece salir mal, si solo ha dibujado el cuerpo significa pasión, celos y actividad sentimental pero que puede no entender. En la parte inferior (piernas y pies) el color rojo se caracteriza por actividad sexual, y en los pies ira o desconfianza que le impide caminar hacia adelante en vistas de futuro.

2. El color amarillo: Si ha dibujado amarillo en la parte superior señala la inteligencia de la persona, lucidez de ideas, todo parece tenerlo claro. En la parte media representa la habilidad con las que realiza las manualidades, es consciente y piensa antes lo que va a hacer, por la parte del cuerpo, tiene un sentimiento de sabiduría, actúa con prudencia e inteligentemente en los temas sentimentales. En la parte inferior utiliza el sexo de forma clara, la actividad sexual es activa pero no desbordante como puede ser el rojo. Por los pies indicaría que tiene mucha facilidad para seguir hacia adelante, de cara a su futuro, y parece que no hay problemas que se lo impidan.

3. Color verde: Es el color de la creatividad, si ha dibujado verde en la parte superior indica que es perfectamente creativo y se expresa perfectamente, en pocas palabras, todo le sale como usted quiere. En la parte media tiende a poner mucha creatividad en las manualidades que realiza con sus manos y al escribir, por la parte sentimental, todo es perfecto, demuestra expresividad a la hora de mostrar sus sentimientos y busca la mejor forma de hacerlo. En la parte inferior, a nivel de sexo, encuentra lo que busca, indaga sobre nuevos métodos de placer y se expresa correctamente sobre lo que quiere en todo momento, gozo y disfrute de su sexualidad. En los pies, indica que el camino que está siguiendo es correcto y no hay impedimentos, su evolución es su creatividad.

4. Color azul : Si ha dibujado azul en la parte superior denota una cierta frialdad en sus pensamientos, se ha marcado un objetivo que quiere conseguir pero su frialdad puede herir a otras personas, es tajante en sus decisiones y debería ser más tierno o creativo. En la parte media las cosas que hace con las manos se le dan muy bien, calcula hasta el último detalle y busca la perfección, a nivel sentimental analiza demasiado, es frío con su corazón y no da oportunidades al amor. En la parte inferior denota una postura frígida de cara a su actividad sexual, no se deja llevar por la emoción, todo ha de ser premeditado. En los pies implica un grado de dificultad a la hora de verse en el futuro, los proyectos que emprende hoy, tienden a no funcionar en el futuro por posibles trabas, que no han sido premeditadas anteriormente.

5. Color rosa: Es el color de la ternura por excelencia, si lo ha dibujado en la parte superior denota un grado de amor en todo lo que piensa. En la parte intermedia pone mucho cariño en aquello que realiza manualmente y a nivel sentimental. En la parte inferior a nivel sexual disfruta al máximo del amor, actividad sexual necesaria y placentera. En los pies indica que el futuro que se plantea en el presente, tendrá éxito en el futuro, debido al amor que pone en las cosas que realiza.

6. Color Negro: Marca nulidad, si lo ha dibujado a nivel superior no tiene una claridad de pensamientos y las perspectivas de la situación las tiene negativas, es pesimista. En la parte media, todo lo que realiza con las manos no le sirve para nada, no le encuentra utilidad alguna. En el amor, esta totalmente nulo, es decir, que ha cerrado las puertas de su corazón porque se siente completamente desvalorado. A nivel inferior, no tiene sexo ni goza de su sexualidad, estima baja así como los pies, no sabe donde camina, se deja llevar por el tiempo, pero no avanza en sus proyecto ni tiene ilusión por nada.

7. Color marrón: Es el color que muestra indiferencia, si lo ha dibujado en la parte superior la perspectiva de futuro le es completamente indiferente así como todo lo que piensa, no es lo mismo que el color negro que indica nulidad, este color indica que aquello que hacemos no tiene efecto sobre nosotros. En la parte media muestra que no se pone interés en las habilidades manuales así como en la parte emocional. A nivel inferior ocurre lo mismo que las anteriores partes.

8. Color naranja: Es el color de la curación, allá donde resida este color significa que nuestra parte del cuerpo para por un proceso de cambio, de transición hacia la curación. A nivel sentimental puede salir después de que ha pasado un tiempo desde que se terminó una relación y está preparado para enamorarse de nuevo.

Quinta Práctica



Sencillos ejercicios para sanar a nuestro Niñ@ Interior.

Cada vez que digas que estas asustado, es el Niñ@ Interior quien lo esta. El adulto en realidad no tiene miedo. El adulto y el niño necesitan entablar amistad, hablar el uno con el otro de todo lo que haces. Haz saber a tu niño que pase lo que pase nunca le vas a volver la espalda ni a abandonarle, que siempre estarás allí para acompañarle y amarlo. Dile al niño ***“no pasa nada, ahora soy adulto, yo cuidaré de ti, no dejaré que nada te haga daño”***.

El trabajo con el niño interior, es muy útil para curar las heridas del pasado, hazle saber que lo amas, y de que te interesas por el ***“te quiero, me importas, de verdad te quiero”***. Imagínate que le coges de la mano y ambos vais a todas partes juntos durante unos días. Insiste ***“quiero hablar contigo, deseo verte, deseo amarte”***. Puedes empezar al verlo a pedirle disculpas, que lamentas no hablaste con él antes o haberle reprendido durante todos estos años, que vas a compensar todo eso, pregúntale que puedes hacerle para ser feliz y de que tiene miedo, pregúntale que desea de él de ti, que te gustaría que hicierais hoy, por ejemplo le puedes decir “hoy quiero caminar..., ¿qué quieres tu?”.

Otra práctica sería hablar con el niño interior frente al espejo y si tenías un sobrenombre cuando eras niño, utilízalo, recuerda que te hacía sentir.

Juega con tu niño interior, haz cosas que le gusten a tu niño, haz cosas que hacías cuando eras niño, como saltar sobre montones de hojas y pasar corriendo bajo el chorro de agua de la manguera.

Celebra el día de tu nacimiento, dite a ti mismo todas las cosas maravillosas que le dirías a un bebé que llega a su nueva vida, que desearas oír de tus padres y de los demás, pues regálátelo, dílo frente al espejo durante un mes. Observa lo que sucede.

Si tus padres eran alcohólicos o te maltrataron de pequeño, puedes meditar y visualizarlos como a personas sobrias y cariñosas. Pregúntale que tienes que hacer para que confíe en ti. Pon una foto de tus padres junto a una foto de pequeña, reescribe tu infancia si es necesario. ***“Perdona a todas las personas que tengas que perdonar, dejan que se vayan, ya, nuestros padres hicieron lo que creían que era lo correcto en ese tiempo y ese lugar. Acéptate sin condiciones y de todo corazón”***.

Por ejemplo visualiza que tu niñ@ interior esta protegido en una casa muy alta, donde es muy feliz y esta custodiado por dos guardianes y grandes perros que lo defienden y que harán que nadie pueda hacerle daño.

Otra técnica que ayuda es meditar y afirma que hay un poder mayor, divino, que apoya, protege y ama a tu niñ@ interior en todo momento.

También puedes coger una muñequita, un osito, un tren o un cochecito que nos gustase de pequeños y tenerlos cerca, jugar con ellos, son un buen ejercicio para sanar a nuestro niñ@ interior.

Sexta Práctica



Meditación para sanar al Niñ@ interior con las Siete Llamas Sagradas.

Práctica del Niño Interior enfocada a Reikistas de Nivel I, II y III y con la Maestría y personas que utilicen las Siete Llamas Sagradas o simplemente para aquellas personas que deseen experimentar terapias nuevas.

Busca un lugar tranquilo donde no seas molestado, ponte cómodo y cierra los ojos, vaya a su interior, y mire a su propio niñ@ herido, que probablemente se encuentre escondido en lo más profundo de su subconsciente. Céntrate en el momento más difícil o doloroso de su infancia puede haber sido una época en la que murió un familiar muy cercano, un accidente automovilístico, o simplemente en un momento en el que su vida se hallaba amenazada o en peligro y en el que no se sentían seguros en la Tierra.

En este momento permítase encontrar a ese niño, si no lo puede visualizar, siéntelo, él está ahí, lo estará siempre. Cuando lo encuentres, pídele a su *Yo Interior* que se acerque a ese niño y que cree un hermoso aro de seguridad y protección a su alrededor y le dirá a ese niño que sea lo que sea que esté sintiendo en este momento es absolutamente normal, es lo que tiene que sentir y dale al niño el total permiso de expresar sus sentimientos, haga que se sienta lo suficientemente a salvo para expresarlos. Es posible que su niño desee llorar, patear, gritar, así que simplemente den un paso hacia atrás sin emitir juicio y permita que el niño se exprese del modo que quiera hacerlo, en la forma que sea necesaria para que exprese su enojo, ira, rabia, miedo, cualquier dolor que sienta, o emoción, ya sea positiva o negativa, simplemente deja que se exprese.

Hable con su niño, disfrute hablando con él, mira directamente a sus ojos y permite que el amor que hay en tu corazón fluya desde tus ojos, hacia los ojos de su niño y acabe

en el corazón de su niño y de regreso hacia tu propio corazón. Permite que el amor circule entre ambos haciendo que el niño se sienta cada vez más y más seguro, más y más amado, más y más hermoso, más y más bienvenido a este planeta, hasta que lleguen a fusionarse en unidad, un verdadero sentido de pertenencia. Permite que este aspecto de su niño entre en sus corazones y que se conecten su corazón y el del niño... hasta llegar a una conexión profunda y significativa. El niño ahora está seguro y a salvo en su propio corazón y está allí para ser amado y cuidado.

A continuación vamos a liberar viejos patrones gracias a la ayuda de nuestro **Yo Interior**, que reside dentro de cada uno y nos dará la fuerza necesaria para erradicar de nuestra vidas esos patrones negativos que nos han entorpecidos, permite esa limpieza y, a medida que la energía se limpie, abra sus corazón y permite que el amor fluya desde su corazón al de su niño interior. Si encuentras resistencia o dolor en tu corazón, permite que la energía del amor la disuelva, pidan la ayuda a los siete rayos o llamas sagradas, así como la asistencia de sus guías, protectores y ángel de la guarda, permite que ellos purifiquen y limpien su aura con amor.

¿Cómo invocamos a los siete rayos o llamas sagradas, guías o ángel de la guarda?

Las llamas podéis imaginarlas o si os gustan las velas, poner una vela de cada color, ya como preferáis.

Se dice ***“Amada divina presencia Yo Soy, a los amados seres de luz de los siete rayos, a nuestros guías y amado ángel de la guarda para que nos asistan aquí y ahora y en todo este proceso de curación, a continuación se dice esta oración “te amo, te amo, te amo niñ@ interior, te regalo desde la amada presencia las dádivas, dones y virtudes de los siete llamas benditas y rayos de nuestra creación, representados por los siete Arcángeles: Miguel, Jofiel, Chamuel, Gabriel, Rafael, Uriel y Zadkiel. Te lo regalo desde el amor mas profundo;***

1. La llama del rayo Azul (Zafiro): tráeme fuerza, protección y voluntad divina, con esta llama te sientes a salvo y seguro. Imagina alrededor de ti una Aro de color azul fuerte y claro que desciende de lo alto y sube y baja desde tu chacra corona hasta tus pies, derramando sobre ti protección, fuerza y voluntad divinas. Conforme sube y, por todo tu cuerpo vas integrando estas energías de luz, siente como ingresan a través de tu piel y de tus poros como va ingresando esta maravillosa energía divina en tu cuerpo físico.

2. La llama del rayo Amarillo (Dorado): siente que derrama sobre ti una cascada con sabiduría divina, contemplación y amor divinos, y expande tu conciencia, siente como ingresa esta energía en ti y como todo tu cuerpo se torna dorado, como tus órganos internos y tus huesos, hasta que toda tu ser es dorado.

3. La llama del rayo Rosa (Perla): siente como se expande desde tu corazón como una semilla que crece, crece y crece y cubre todo tu pecho, por delante y por detrás tu espalda, tus piernas, tu cabeza y llega a envolver todo tu cuerpo en una hermosa esfera color rosa brillante, convirtiéndote en puro amor divino, caridad, entrega y misericordia, expandiendo en ti el Amor Incondicional que todo lo puede, siente tu expansión, reconóctete como ese amor puro, que es de donde procedemos y lo que somos en esencia.

4. La llama del rayo Blanco (Cristal): imagina que desciende sobre ti en forma de una esfera de luz blanca cristal y que te cubre por completo y empieza a girar en torno a ti, para regalarte un nuevo comienzo y dejar atrás todo aquello que te separa de tu divina presencia “yo soy” esta amada llama te trae el equilibrio divino y la pureza, para andar en este mundo desde tu equilibrio interno desde tu divinidad, desde la armonía de tu ser,

te anima y guía por el sendero de la liberación y la ascensión, sigue girando mas y mas intensamente por unos 3 minutos y luego empieza a ascender lentamente llevándose consigo todo aquello que no te corresponde ya.

5. La llama del rayo Verde (Esmeralda): llega hacia ti como una brisa suave y amorosa, siente ese aire como se acerca y va moviendo tus ropas y removiendo de ti todo aquello que está estancado en tu cuerpo físico, sanándote de cualquier energía discordante trayéndote el amor curativo y la verdad a tu vida.

6. La llama del rayo Naranja (Oro-Rubí): desciende en un tubo de luz desde lo alto y envuelve tu cuerpo físico, emocional y mental, hasta el centro de la tierra. Sentimos que nos envuelve la paz y la providencia divina, sientes que eres un maravilloso ser divino y que todas tus necesidades espirituales y materiales están ya satisfechos en tu vida y que la abundancia y la opulencia están ya dentro de ti.

7. La llama del rayo Violeta (Púrpura): ves como desciende en una espiral de luz violeta desde lo alto y va envolviendo todo tu cuerpo y al llegar a tus pies inicia su ascensión nuevamente y va transmutando, liberando y cortando todo aquello que no es igual a la luz de tu yo soy dentro de ti. Esta llama te trae la magia de la liberación y del perdón rompiendo las cadenas de tus ataduras emocionales y mentales, te ayuda a realizar la magia de la transformación y transmutación en ti.

“Pide siempre que sea en la medida buena, justa y necesaria para tu alma y para todos los implicados y finalmente da las gracias por la energía recibida, sanada, liberada”.

Termina haciendo unas afirmaciones con amor ***“Amado niño mío confía en la vida, te amo, dios-padre-madre, te aman, te cuidan y te protegen, te rodean de amor divino, seres de luz te guían y te protegen en todo momento, recuerda que eres luz y amor, te pido que juntos escojamos la felicidad cogidos de la mano. Bendigo todas mis relaciones pasadas, presentes y futuras, a toda la humanidad, al planeta tierra y a todo el Universo. Me siento a salvo, seguro, feliz y lleno de amor por siempre. Gracias”.***

Séptima Práctica



Ejercicio de visualización creativa.
Cómo crear lo que deseas en la vida de tu niñ@ interior con el poder de la imaginación.

Previamente has de buscar un lugar tranquilo donde estés cómodo, cierra los ojos e imagina a tu niño interior, observa qué aspecto tiene y cómo se siente. Tranquilízalo y consuélalo. Pídele disculpas. Dile cuánto lamentas haberlo tenido abandonado. Has estado alejado de él durante demasiado tiempo y ahora deseas compensarlo. Prométele que nunca jamás volverás a abandonarlo. Dile que siempre que lo desee puede acercarse a ti, que tú estarás allí para él. Si está asustado, abrázalo. Si está enfadado, dile que está muy bien que exprese su enfado. Y, sobre todo, dile que lo amas muchísimo.

Tienes el poder necesario para contribuir a crear el mundo en que tú y tu niño desean vivir. Tienes el poder de tu mente y de tus pensamientos. Mira cómo vas creando un mundo fabuloso. Mira a tu niño relajado, seguro, tranquilo y feliz, riendo y jugando con sus amigos, corriendo libremente, tocando las flores, abrazado a un árbol, cogiendo una manzana del árbol y comiéndosela encantado, jugando con su perro o su gato, balanceándose agarrado de una rama de árbol, riendo alegremente y corriendo hacia ti para abrazarte.

Contempla cómo tú niñ@ interior esta sano y a salvo, vive en una casa hermosa y segura, cómo se lleva maravillosamente bien con sus padres, amigos y compañeros de trabajo, cómo lo reciben con alegría dondequiera que vaya. Observa y siente como entro vosotros dos hay un Amor especial. Mira el lugar donde deseas vivir y el trabajo que te gustaría tener. Mírate junto a él sano, alegre, feliz y libre.

Imagina un mundo nuevo.

Imagínate el mundo como un lugar fabuloso para vivir. Mira cómo todos los enfermos se curan y las personas sin hogar son bien atendidas. Mira cómo los malestares se convierten en cosa del pasado, y los hospitales en edificios de apartamentos. Mira cómo a los presos se les enseña a amarse a sí mismos y se les deja en libertad como ciudadanos responsables. Mira cómo las iglesias eliminan el pecado y la culpa de sus enseñanzas. Mira cómo los gobiernos realmente cuidan de la gente.

Sal a la calle y siente cómo cae la limpia lluvia. Cesa de llover y aparece un hermoso arco iris, observa cómo brilla el sol y el aire está limpio y claro. Aspira su frescura. Ve cómo el agua resplandece y chisporrotea limpia en los ríos, riachuelos y lagos. Fíjate en la esplendorosa y exuberante vegetación. Los bosques están llenos de árboles; las flores, las frutas y las verduras son abundantes en todas partes. Ve cómo la gente se cura de sus malestares y la enfermedad se transforma en un recuerdo.

Vete a otros países y observa que hay paz y abundancia para todos. Contempla la armonía que reina en todas partes cuando deponemos las armas. Los juicios, las críticas y los prejuicios se vuelven arcaicos y se borran de la memoria. Ve cómo se derrumban las fronteras y desaparece la separación. Ve cómo todos nos hacemos uno. Mira a nuestra Madre Tierra, sana e íntegra.

Estás creando un nuevo mundo en este mismo momento, simplemente al usar tu mente para imaginártelo. Somos poderosos, somos importantes. Contamos. Vive tu visión. Sal y haz lo que puedas para conseguir que esta visión se convierta en realidad. Dios nos bendiga a todos. Y así es.

Luz sanadora para ti y para el planeta.

Mira en lo más profundo, al centro de tu corazón, y descubre ese pequeño puntito de luz vivamente coloreada. Es un color hermosísimo. Se trata del centro mismo de tu Amor y tu energía sanadora. Observa cómo comienza a latir este pequeño puntito de luz, y cómo a medida que late va creciendo en forma de espiral hasta llenar tu corazón. Ve cómo se mueve esta luz a través de tu cuerpo, desde la parte superior de la cabeza hasta las puntas de los pies y hasta las puntas de los dedos de las manos. Ahora eres un ser que resplandece con esta hermosa luz de color, el color del amor, que sana allá dónde va. Todo tu cuerpo vibra con esta luz, di: **“a cada respiración que hago, estoy más y más san@”**.

Siente cómo esta luz limpia tu cuerpo de la enfermedad permitiendo así que retorne la salud. Permite que esta luz empiece a irradiar desde ti en todas direcciones, que acaricie a las personas que te rodean. Que tu energía sanadora toque a todos aquellos que sabes que la necesitan. Qué privilegio compartir tu Amor, tu luz y tu energía sanadora con las personas que necesitan curación. Haz que tu luz entre en los hospitales, sanatorios, orfanatos, prisiones, hospitales psiquiátricos y otras instituciones de desesperación. Que tu luz lleve esperanza, conocimiento y paz.

Haz que tu luz penetre en toda casa de tu ciudad donde hay sufrimiento y dolor. Que tu Amor, tu luz y tu energía sanadora lleven consuelo a aquellos que lo necesitan. Entra a las iglesias y ablanda los corazones de los que las dirigen para que actúen verdaderamente movidos por el Amor incondicional. La hermosa luz que proviene de tu corazón entra en la sede del gobierno llevando claridad, conocimiento y el mensaje de la verdad.

Que pase por todas las sedes de todos los gobiernos. Elige un lugar del planeta al que te gustaría contribuir a sanar. Concentra tu luz en ese lugar. Puede ser un lugar muy lejano o que está a la vuelta de la esquina.

Concentra tu Amor, tu luz y tu energía sanadora en ese lugar y ve cómo se equilibra y armoniza, ve cómo está completo, sano e íntegro. Tómate un momento cada día para enviar tu Amor, tu luz y tu energía sanadora a ese determinado lugar del planeta.

Octava Práctica



Bienvenid@ al despertar del niñ@ interior.

Meditación.

El/la niñ@ interior

Colócate la manos sobre el corazón y cierra los ojos. Ahora permítete no solamente ver sino ser tu niño interior.

Por tu voz hablan tus padres que
le dan la bienvenida a su llegada al mundo y a su
vida.

Escúchales decir: **“Nos sentimos tan felices de que hayas venido. Te hemos estado esperando. Hemos deseado tanto que vinieras a formar parte de nuestra familia. Eres muy importante para nosotros. Nos sentimos felices de que seas un niño. Nos sentimos felices de que seas una niña. Amamos lo único y especial que hay en ti. La familia no sería la misma sin ti”.**

“Te amamos mucho. Queremos abrazarte. Deseamos ayudarte a crecer para que seas lo que eres capaz de ser. No tienes por qué ser como nosotros. Has de ser tú mismo. Eres tan hermoso, tan inteligente, tan creativo”

“Es un placer tan grande para nosotros tenerte aquí. Te amamos más que a nada en el mundo. Gracias por escoger a nuestra familia. Eres bienaventurado y nos bendices al venir. Te amamos mucho. Realmente te amamos de verdad”.

Que tu niño pequeño asimile estas palabras como verdaderas. Procura disponer de un momento cada día para abrazarte y decirte estas palabras.

Puedes
decírtelas mirándote al espejo. Puedes decírtelas abrazando a un amigo.

Dite a ti mismo todas las cosas que deseabas que tus padres te dijeran. Tu niño pequeño necesita sentirse amado y deseado. Dale lo que necesita. No importa la edad que tengas, ni si estás enfermo o asustado, tu niño pequeño necesita sentirse amado y deseado.

Recítale a menudo:

“te amo, te amo, te amo mucho”.

Esto es verdad también para ti. El Universo te desea aquí y ése es el motivo de que estés aquí. Siempre has sido amado y siempre lo serás, durante toda la eternidad.

Puedes vivir feliz eternamente.



“Me amo y me acepto tal y como soy”.

7. Conclusión.

¡Si habéis llegado hasta aquí es porque vuestro niñ@ ha disfrutado, me alegra!.

Me ha encantado la experiencia en la escuela y culminarla finalmente con la tesis del niño interior, me siento mas madura y he sanado muchas experiencias pasadas, lo más importante es que me siento con el poder de cambiar las cosas, cambiar el presente y con ello el futuro, además siento que dispongo de las herramientas para ayudar a otros en su caminar. El niño interior es una lección pendiente para todas las personas que estén interesadas en su evolución.

¡Bienvenidos al despertar de vuestro niño!.

¡Feliz Caminar compañeros!.



8. Bibliografía

1. "Nuestro niño interior", "Volver a casa", de John Bradshaw.
2. "Recuperar el niño interior", de Jeremiah Abrams.
3. "Sanar nuestro niño interior", de Charles L. Withfield.
4. "Homenaje a los niños índigo", de Lee Carroll & Jan Tober.
5. "Recovery of your Inner Child", de Doctora Capacchione.
6. "El poder esta dentro de ti", de Louise Hay.
7. Self-parenting (ser tu propio padre), de John Pollard III.
8. "El drama del niño dotado"" el cuerpo nunca miente", de Alice Miller.
9. Tomado del libro "El niño mágico que hay dentro de ti", Bruce Davis.
10. "Cura tu soledad", de Erika J. Chopin y Margaret Paul.
11. "Mi niño interior", de Matilde Garvich.
12. Cartas del niño interior, de Isha Lerner y Mark Lerner.

Internet

Llevando amor a tu niño interior: carta a tu héroe y meditación con el arcángel chaumuel.

1. <http://www.youtube.com/watch?v=LYEJIJ6cO9w>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=qmEu89FOpkw>

Meditación con el método del perdón Ho'oponopono:

<http://www.youtube.com/watch?v=8TIPpvKaKOM>

Meditación activa. Encuentro con nuestro niño interior:

1. http://www.youtube.com/watch?v=IZVXt_3wAKg
2. <http://www.youtube.com/watch?v=PzwYIKd5nZE>

Música

Robert Haig Coxon " The Silent Path", 1995, en especial "The Light" y "Essence of Kyron".

Giacomo Puccini, "O mio babbino caro".