للتخلص من آلام الماضي، يمكننا أن نتواصل مع الطفل في أعماقنا، ففي داخل كل واحد منا طفل، قد يكون سعيدا أو حزينا.

عد إلى طفلك الداخلي.. خذ نفسا، وتوجه إلى طفلك الداخلي، عد في الزمن، تذهب إلى مكان تقابلك فيه ثلاثة أسهم، سهم يشر إلى الماضي، سهم يشير الى الحاضر، و سهم ثالث يشير الى المستقبل.

اذهب في اتجاه الماضي، تسير في طريق يقابلك ضباب كثيف، لكنك تشعر برغبة أكيدة للوصول إلى نهاية الطريق، وقبل أن تصل إلى النهاية ترى طفلا يركض باتجاهك، لا تعرف ملامحه، لكنه يلقي بنفسه في حضنك، ويخاطبك قائلا: سامحني، فتسأله وأنت تشعر بالحنان والحب: من أنت؟ يقول لك: أن طفلك الداخلي، أنا سبب آلامك التي لا تعرف لها سببا، جئتك لكي تحضنني وتسامحني. تقول له: سامحتك، سامحتك. وعندئذ تشعر براحة وسلام يتدفق إلى أعماقك.

تخاطب طفلك الداخلي بقولك: أنا أحبك، أنا أتقبلك، أنا أسامحك، أريدك أن تشعر بالأمان. كم انتظرتك لكي أقول لك هذه الكلمة من أعماقي: أنا أحبك، أنت نفسي، أنا أحب نفسي الطفل، أحبك ذاتي الصغيرة، أحبك بلا قيود أو شروط.

أكد لطفلك الداخلي بأنك منذ هذه اللحظة ستعترف به وستسامحه وستعمل كل ما يسعده.

انتظر أن تسمع ما يقوله طفلك الداخلي، هل تشعر أنه صار يشعر بالأمان والسعادة.

على سبيل المثال ، إذا كنت تفكر في كتابة خطاب ، أخبر طفلك الداخلي أنك تعرفه أو تعرفها وأن نيتك هي القيام بكل ما في وسعك لشفاء جراحه. يقول بعض الناس أنه بعد كتابة بضع رسائل إلى طفلهم الداخلي ، وجدوا أن الطفل يكتب مرة أخرى. في بعض الأحيان يمكن أن تظهر العديد من الإجابات. في الرسائل أو التواصل اللفظي، من المهم أن تسأل الطفل الداخلي عما يشعر به وما هو مطلوب الآن. من خلال الحفاظ على الحوار ، يمكن أن يحدث الشفاء والتحول بشكل أكثر فعالية.