

Sana a tu NIÑA interior

¿Cómo contactarla y trabajar con ella?



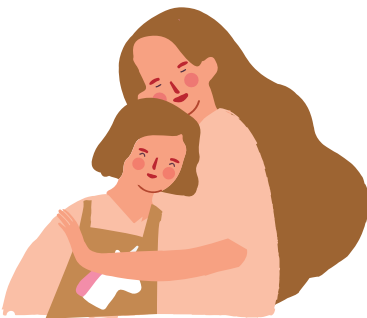
1 Ve a un lugar tranquilo, puedes traer kleenex. Pon una música tranquila, siéntate cómodamente.



2 Imagina que tú, adulta, vas a un lugar en el que te refugiabas de niña, cuando te sentías mal.



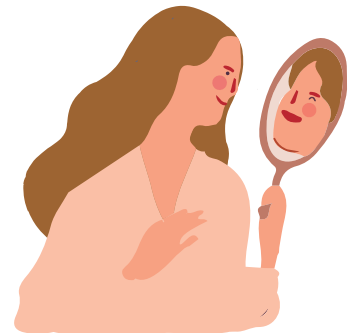
3 Imagina que tu niña de determinada edad, está frente a ti. Deja que tu emoción te muestre la edad.



4 Salúdala y dile que estás ahí para ella. Déjala hablar, escúchala. Si al principio te cuesta trabajo, solo imagínate abrazándola.



5 Permítete sentir en tu corazón, deja que las cosas sucedan.

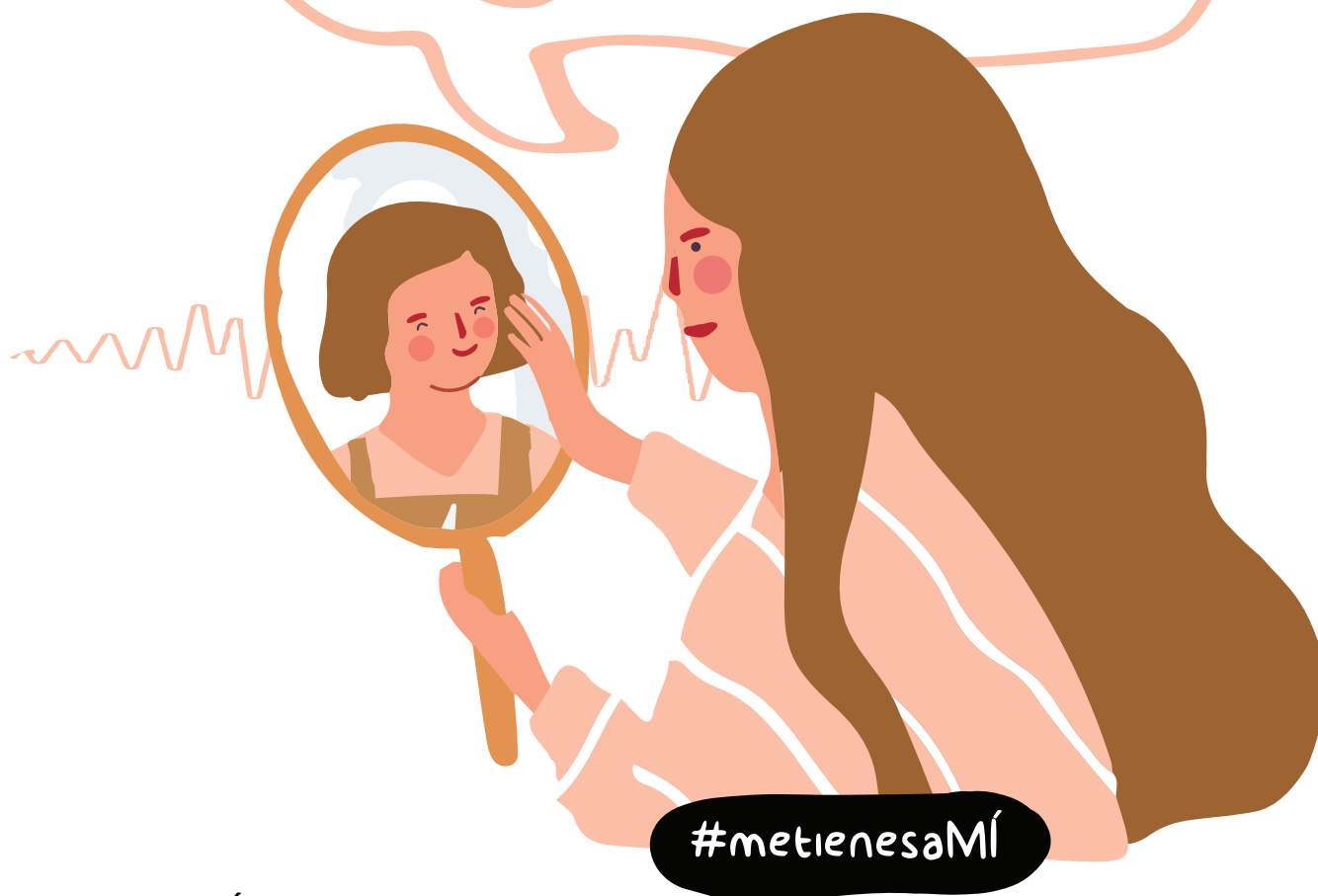


6 Cuando te sientas lista, despídete y dile que siempre vas a estar para ella, que ya nunca está sola.

TÚ ERES suficiente

¿Sabes cuál es la verdad?

Que eres suficientemente buena,
que sí importa, que eres hermosa y que siempre
me tendrás. No necesitas ir por la vida
tratando de probarlo, yo te lo digo y es verdad.
Me dedicaré a honrarte y a vivir
en esa verdad.



Frases PARA DECIRLE A TU

NIÑA interior

Eres tan hermosa.

Está bien sentirte triste, te entiendo perfectamente.

Está bien sentirte abandonada,
pero aquí estoy yo para ti.

Está bien desear que las cosas sean diferentes.

Está bien necesitar a alguien, recuerda
que siempre me tienes a mí.

Sobrevivimos cualquier tristeza.

No fue tu culpa, y si lo fue, está bien equivocarse.

Yo estoy para protegerte.

¡Te creo!

Vamos a ser felices juntas.

Eres muy amada, yo te amo itanto!

#metienesamí

