

# Sana tu NINÁ 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.

EN SINTONÍA  
con mi

NINÁ  
interior

KENA  
#MujeresEnAcción

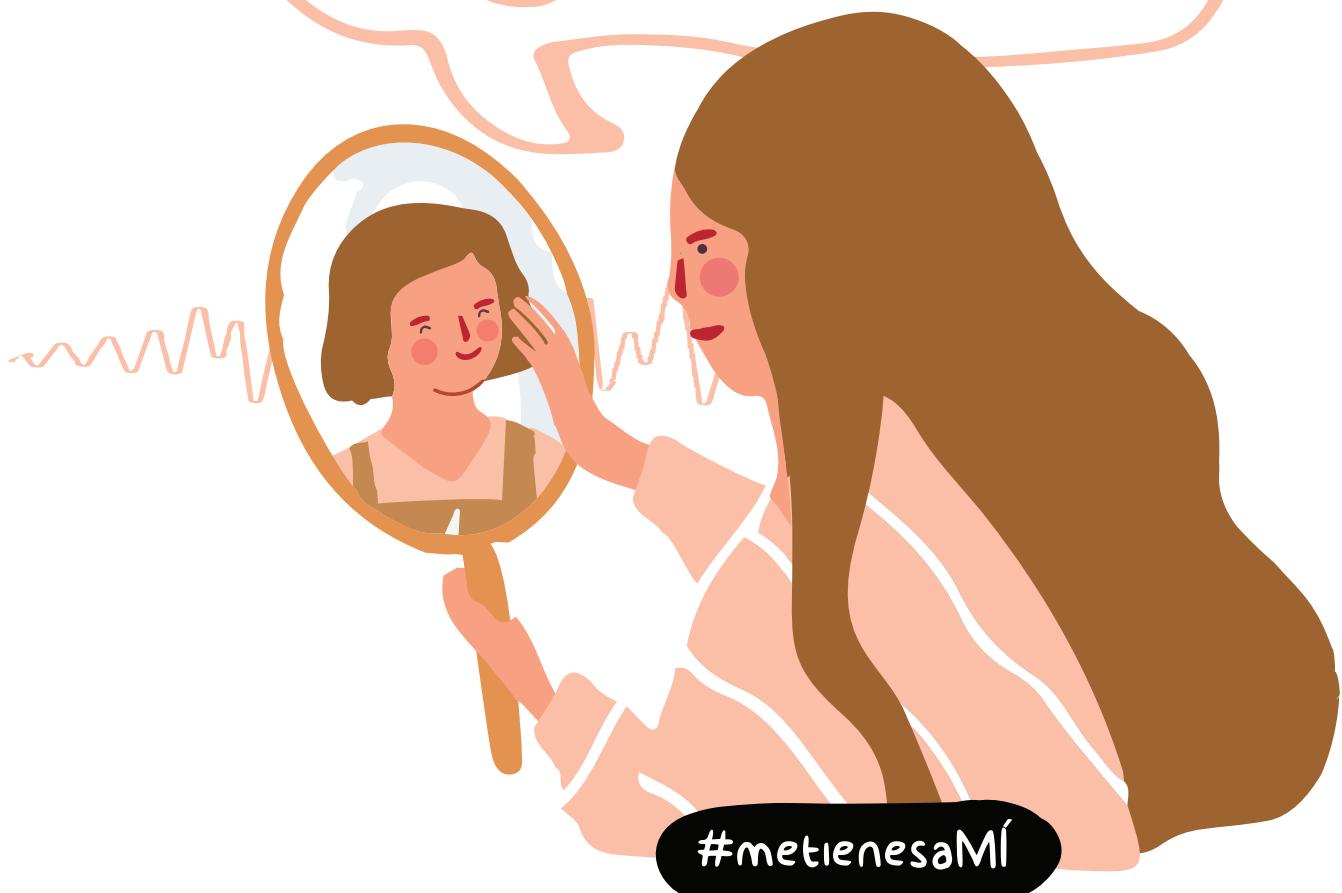
comunidadkena@gmail.com

 @kenarevista

# 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 tanto!

#metienesamí