



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 5: Experto en conexión.

Material complementario 8. Carta a tu niño interior.

Espero que encontraras el tiempo para escribir la carta a un adulto de referencia de tu infancia. Hoy también te pido que encuentres un tiempo tranquilo para escribir. Esta vez te vas a escribir a ti misma: a tu niña interior, a tu yo infantil.

Todos tuvimos carencias en la infancia. Algunos muchas, otros pocas. Algunos todavía llevamos una huella fuerte y marcada de una infancia solitaria, o rígida, o estricta. Otros hemos llegado a un lugar nuevo y esas huellas son ahora muy tenues.

Estés en la posición en la que estés, puede resultarte muy útil para desprenderte de antiguos patrones diferenciarte de tu yo infantil. Es un trabajo que llevamos haciendo desde el comienzo de este programa, y que también trabajamos en el programa anterior.

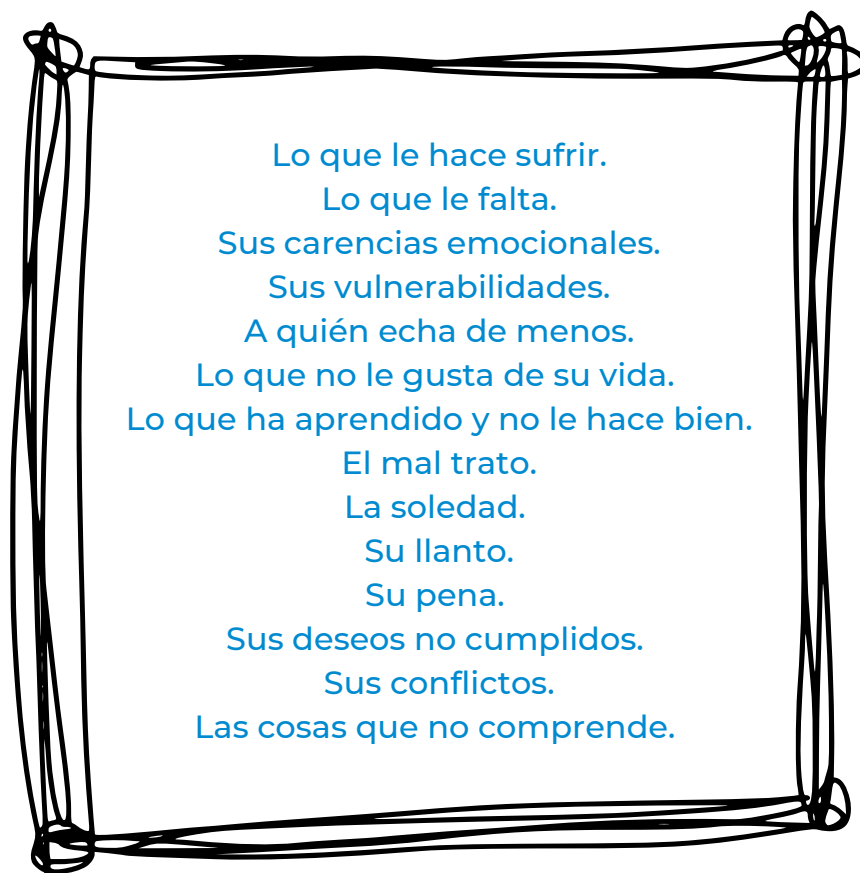
Con el ejercicio de hoy vamos a ir un paso más allá: vas a dejar por escrito aquello que quieres decirle ahora a tu yo infantil.

Relájate, cierra los ojos y recuerda cómo eras en tu infancia. Intenta recordarte con la mayor nitidez posible. ¿Eres capaz de recordar tu ropa? ¿Tu pelo? ¿Puedes rememorar el espacio en el que estabas? ¿Y las personas que están contigo?

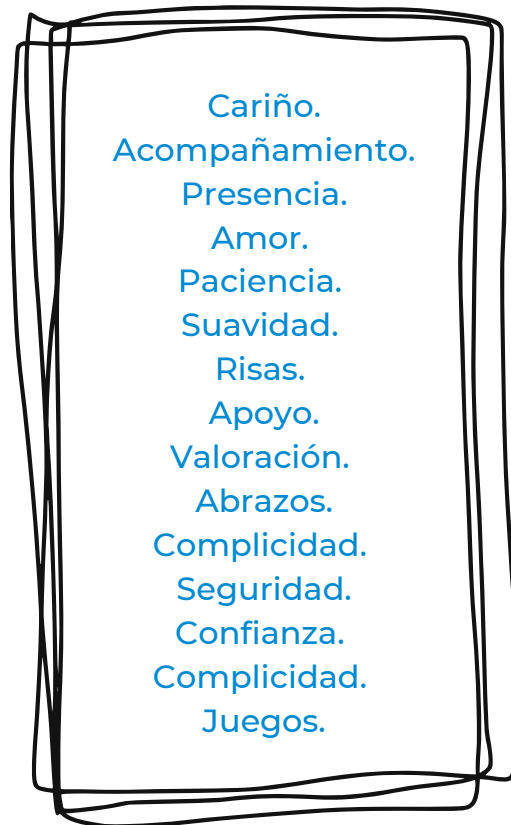
Quiero que esa niña, ese niño, cobren presencia para ti. Que sean reales.

Ahora puedes empezar a escribir la carta a tu niño interior. Escríbele lo que te apetezca, lo que te salga de dentro. No tienes por qué pensarlo mucho. Durante el proceso de escritura aparecerán probablemente cosas y más cosas.

A continuación te doy algunas pautas que pueden ayudarte. Puedes hablar a tu niña interior de:



Empatiza con tu niño interior. Dile cuánto sientes que haya sufrido. Enuncia lo que te gustaría darle, por ejemplo:



En tu imaginación, dáselo. Abrázalo y dale amor.

En algún momento, cuando hayas escrito todo lo que tienes dentro, despídete. Es importante que te despidas de tu niño interior y le digas que ahora, en tu vida, eres tú quien toma las decisiones como persona adulta que eres.

Despídete con mucho cariño.

Esta despedida no es para siempre: tu niña interior volverá a aparecer. En esas ocasiones salúdale con afecto, habla con ella. Dile que la quieres, que sientes que sufre. Y recuérdale que ahora, en tu vida, eres tú quien está al mando.

Puedes escribir a tu niño interior siempre que quieras. Ahora dentro de un año... cuando veas que su presencia es demasiado fuerte en tu vida. Te va a ayudar.