

Conecta con tu Niño Interior: Diario de Sanación

Introducción

"Hoy me permito conectar con mi niño interior, escucharlo y darle el amor que merece."

1. Conexión con tu Niño Interior

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué momento de tu infancia recuerdas con felicidad?
- ¿Qué cosas te hacían sentir amado/a y seguro/a cuando eras niño/a?
- ¿Qué necesitaba tu niño interior que no tuvo en ese momento?

2. Ejercicio de Reescritura

Escribe una carta breve a tu niño interior. Comienza con:

"Querido/a [tu nombre de niño/a], quiero decirte que..."

Incluye palabras de amor, comprensión y apoyo.

3. Visualización y Reconexión

Espacio para escribir:

- Cierra los ojos e imagina a tu niño interior frente a ti. ¿Qué te dice?
- ¿Qué le responderías desde el presente?

4. Afirmaciones Poderosas

Un espacio para escribir afirmaciones como:

- "Soy digno/a de amor y cuidado."
- "Estoy a salvo y puedo sanar mis heridas del pasado."
- "Me permito disfrutar de la vida con alegría y curiosidad."

Conecta con tu Niño Interior: Diario de Sanación

5. Pequeños Pasos para Cuidarte Hoy

Espacio para planificar acciones que te conecten con la felicidad de tu infancia:

- Hoy haré algo que me hacía feliz cuando era niño/a, como _____.
- Voy a dedicar 10 minutos a jugar, pintar, bailar o reír.

6. Reflexión Final

Pregunta: ¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a hoy al conectar con tu niño interior?

Espacio para escribir un agradecimiento a ti mismo/a por hacer este trabajo.