



Centro Alsia

# Conecta con la niña interior

## La niña herida

Si estás leyendo esto, es porque llevas un tiempo trabajando el tema de las emociones y reconoces que, a veces, reaccionas exageradamente a un suceso externo, porque en realidad, te ha recordado un dolor antiguo. Es algo inconsciente, pero lo empiezas a comprender. Es tan antiguo como tú, porque reflejan dolores y miedos de tu infancia. Es posible, incluso, que vengan de la gestación o el parto.

Ahora que sabes que esas emociones incómodas, desagradables y antiguas vienen de tu infancia, sepas o no el origen exacto de la herida, sabes que la niña que fuiste sigue sufriendo. Es como si te recordara todo ese dolor porque en su día no lo atendiste. Tuviste que olvidarte de todo aquello para poder sobrevivir en aquella situación.

Ahora es el momento de atender a esa niña, para liberar ese dolor.

Escoge un cojín. Simbolizará a esa niña. Cuando te sientas mal, siente que ese dolor es de la niña; coge el cojín y abrázalo, como si fuera un bebé que busca tu consuelo.

Haz este ejercicio tantas veces como lo necesites y, recuerda, si no le permites llorar a la niña, todavía hay algo que no puedes soltar. Ten paciencia y practica.



Retírate a un lugar privado donde nadie te vaya a molestar por un rato, y llévate el cojín contigo. Visualiza ahora a esa niña, imagínatela, recuérdala. Salúdala, puede que tenga algo que decirte, puede que te provoque muchas emociones verla hoy. Permítelas. Permite todas las emociones que aparezcan, siéntelas sin juicios. Se merecen ser escuchadas, ser sentidas.

Dale este mensaje a la niña que fuiste. Di en voz alta:

**Gracias por mostrarme el miedo que sientes.**

**Ahora veo que es tu miedo.**

**Ahora reconozco que el miedo viene de ti y que solo quieres que te reconozca ese dolor que has arrastrado en soledad.**

**Hoy te apoyo y te protejo, hoy tengo recursos para valerme por mí misma, para permitir sentir todos esos miedos que me invaden a veces.**

**Hoy sé que sentir miedo es menos doloroso que sentir miedo al miedo. Hoy puedo permitirlo, aceptarlo, perdonarlo.**

**Hoy sé que estos miedos son repetición de tus miedos. Tú no los pudiste expresar, tuviste que esconderlos para sobrevivir.**

**Hoy sé que el miedo es un recuerdo tuyo. Lo acepto.**

**Puedes quedarte tranquila amada niña, estás a salvo conmigo. Yo ya soy adulta, he sobrevivido, he construido una vida segura.**

**Permitamos, las dos juntas, que el miedo nos atraviese y se disuelva.**

**Fundámonos en un abrazo de amor sin juicios.**

**Gracias, gracias, gracias.**

Sustituye la palabra miedo por la emoción predominante que estés sintiendo en cada caso.

*¡¡Ánimo valiente!!*