



CARTA A MI NIÑO INTERIOR



Lic. Belén Wallner



Tu niño interior habita
dentro de ti. Conectar con él
te permite conectar contigo. ♥

@soy.autoconocimiento



¿Cuándo escribir la carta?



Te sugiero que empieces a escribir la carta **cuando te sientas conectado contigo, con tu niño interno, con tus recuerdos y los sentires que afloran a partir de ellos.** Para esto te dejaré algunas consignas introductorias para que puedas hacer antes de escribirla.

También te dejaré algunos puntos importantes a tener en cuenta para que puedas contenerte y acompañarte al hacer este ejercicio (durante y después).

¿Cómo escribirla?

Te dejaré una estructura que puedes usar de guía para inspirarte y escribirla. Se trata de una **estructura flexible** que puedes modificar e inclusive armar una totalmente nueva. **Cada frase pretende inspirar a que la sigas completando con tus sentires y recuerdos.** Puedes hacerla de manera digital o escrita en una hoja. Opta por la opción que te resulte más cómoda.

Consignas Introductorias:

♥ **Elige un lugar tranquilo:**

Puedes ambientar el espacio con música suave, velas, sahumerios, aromas, bajar la intensidad de las luces, etc. También puedes realizarla al aire libre en un sitio tranquilo rodeado de naturaleza. La idea es que **generes un ambiente externo que te permita la calma y la receptividad interna.**

♥ **Relaja cuerpo y mente. Lleva la atención a ti:**

Respira lenta y profundamente para comenzar a relajar tu cuerpo y tu mente. Suelta el peso corporal, moviliza para quitar tensión si hace falta. Deja ir los pensamientos y preocupaciones. Concéntrate en este momento, aquí y ahora. **Lleva la atención completamente a ti.**

♥ **Empieza recordando al niño que fuiste:**

Si tienes fotos ¡úsalas! Las **fotos** activan recuerdos y asociaciones reprimidas u olvidadas. Recuerda lo que te gustaba, lo que te molestaba, los sueños que tenías, las alegrías y las tristezas que te marcaron, los enojos y frustraciones, los dolores... En este momento date lugar para recordar y para sentir. **Recuerda y siente.**





♥ **Siente y registra internamente los sentimientos del niño que estás visualizando:**

¿Quién es ese niño? ¿Cómo es?, ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita? ¿Qué le hace mal? ¿Qué le hace bien? ¿Qué cosas le llenan de alegría? ¿Qué le apasiona? ¿Qué disfruta hacer? ¿Qué cosas le entristecen? ¿Qué le da miedo? ¿Qué le avergüenza?

♥ **¡Ahora sí! Escribe la carta y dile todo lo que sientes:**

Exprésate en libertad, ¡Libérate mediante la escritura! Es muy importante que puedas ser amable con tu niño interior: dale las gracias, compéndelo, deja que sienta el dolor y que lo suelte, quítale las cargas, perdónalo, abrázalo y hazle sentir a salvo.

Durante el ejercicio:

Mientras escribas la carta o mientras estés recordando al niño que fuiste pueden surgir **emociones fuertes e intensas, ¡No te asustes, es normal y esperable!** Puede tratarse de cosas olvidadas o reprimidas que han quedado estancadas en tu psiquismo o tu mundo emocional y que empiezan a **ex-presarse** (dejar de estar presas dentro de ti).

¡Siente sin miedo! Pueden aparecer ganas de llorar, de gritar, de tirarse al suelo, de pegarle a una almohada, de abrazarse a sí mismo... Puede brotar un llanto profundo “como desde las entrañas”, o hasta puedes sentir alguna sensación corporal. **Todo lo que sientas es válido y es necesario dejar que salga, que se libere.** Recuerda que **las emociones aparecen para ser sentidas mientras las sueltas.** Ni resistidas, ni rechazadas ni apegarse a ellas, sólo siente mientras sueltas. Deja que la energía estancada fluya y se libere.

Al finalizar la carta:

Cuando termines de escribirla **léela en voz alta de manera sentida.** A lo último de la estructura encontrarás escrito un pequeño fragmento, dile esas palabras a tu niño también, o inspírate en ellas para decirle lo que deseas a modo de cierre de la carta.

Luego de leer la carta en voz alta:

Luego de la lectura tómate un momento para volver a respirar profundamente y al





exhalar **relaja el cuerpo soltando todas las tensiones de tu infancia que se pudieron haber activado.** Conéctate con la sensación de que tu niño y tú **están a salvo.** Envíale interiormente mensajes llenos de amor y presencia.

Sugerencias para contenerte y acompañarte en este ejercicio:

En este apartado te dejaré algunas sugerencias, sin embargo, lo más importante es que hagas lo que sientas y puedas seguir lo que tu intuición o tu alma te indican.

♥ Los días posteriores:

Puede que sientas algunas emociones o sensaciones corporales activadas a través de la carta, quédate tranquilo que esto se irá disipando con los días y con el trabajo interior que sigas haciendo al respecto. Para esto podés contenerte pidiéndole ayuda a tu profesional de salud psicológica si sientes que es necesario.

♥ Contención profesional:

Si actualmente estás haciendo terapia psicológica o de otra índole podés compartir la carta con tu terapeuta. Esta opción la sugiero principalmente si sentís que a través de este ejercicio surgieron asuntos importantes para abordar, elaborar, hablar o sanar. Aunque no siempre es necesario recibir acompañamiento externo, es clave que recibas guía profesional en el caso que necesites contención cuando aquello que has movilizado te desborda o te desorienta.

♥ Registra por escrito tus reflexiones posteriores:

Analiza profundamente cómo ha sido tu experiencia. Identifica **aspectos liberados, aspectos a seguir trabajando y asociaciones que encuentres entre el pasado y el presente.** Todo esto te dará claridad acerca de aquello que has sanado o trascendido y aquello que aun tienes que seguir elaborando.

♥ Bríndate lo que te faltó en tu infancia:

Haz una lista de dos columnas, de un lado registra lo que sentiste que te faltó en tu infancia, sobre todo de mamá y papá. Del otro lado escribe cómo te darías actualmente eso que te faltó de parte de tus padres. Luego lleva a la práctica eso que has escrito y **empieza a reparentarte dándote lo que te faltó** en tus primeros años. **Esta es una práctica muy poderosa de sanación de raíces.**



CARTA - ESTRUCTURA

Querido niño interior:

Sé que durante tu infancia te sentías...

Sé que te encantó...

Sé que te hizo muy bien...

Tus mayores alegrías eran...

Tus sueños eran...

Tus mayores tristezas eran...

Sé que necesitabas...

Sé que no tuviste o que te faltó...

Lamento que hayas tenido que atravesar por...

Lamento que hayas tenido que sufrir por...

Me hubiese gustado que en aquella etapa...

Sé que te dio mucha rabia (enojo, ira, frustración)...

Sé que te dio mucha tristeza (angustia, pena, pesar)...

Sé que te dio mucho miedo y ansiedad (estrés)...

Sé que te dio alegría (felicidad, placer, plenitud)...

No es verdad que... (Aquí recuerda aquello que te hicieron creer sobre ti de forma explícita o implícita. Incluye creencias o ideas que te lastimaron y/o condicionaron tu presente)



Recuerdo que las experiencias más maravillosas o mágicas que viviste fueron...

Recuerdo que las experiencias dolorosas que más te marcaron fueron...

Papá te hizo sentir...

Mamá te hizo sentir...

Tus hermanos te hicieron sentir...

Perdono a mamá por...

Perdono a papá por...

Perdono a mis hermanos por...

Me perdono a mí mismo por...

Te doy permiso para que sueltes del pasado...

Algo de mi infancia que me quiero quedar o recordar es...

Gracias por...

Te prometo que de ahora en adelante...



Fragmento final: “Hoy ya soy adulto y puedo cuidarte como te mereces. Quiero que sepas que hoy estoy para ti, para protegerte y atenderte. Hoy te daré lo que necesitabas en aquel momento. Hoy seré tu madre y tu padre, me haré cargo de ti y de tu sanación. Nunca más estarás solo y desamparado. Nunca más dejaré que nadie te haga daño. Tampoco permitiré que otros te hagan creer cosas negativas sobre ti y sobre tus posibilidades, ni siquiera yo mismo. Te libero de las cargas que has llevado sobre tus hombros. Hoy yo cuido de ti, ya no estás solo, soy tu mejor compañía, estás a salvo, te amo...”

Nombre, firma y fecha: _____

Lic. Belén Wallner



Deseo que esta carta te conecte con los sueños de tu niño interior. Con la capacidad de crear todo aquello que imaginas para ti. ♥

Que te conectes con la curiosidad lúdica que tenías de niño para explorar la vida, actitud que te ayudará a transitar tu camino de modo más liviano. ♥

Espero que aquellos dolores que se han activado a partir de la carta puedan ser elaborados para que dejen de afectar tu presente. ♥

Que encuentres en tus raíces el tesoro de tu liberación y un camino hacia tu esencia. ♥

@soy.autoconocimiento



Con cariño, Belén. ♥



SOY
Autoconocimiento