



**SANA A TU
NIÑA INTERNA**

por Paulie Dahl

¡Bienvenida!

Si estás aquí, te invito a que tomes un momento para agradecer al Universo por todas las experiencias que te han traído a este momento. Has tomado acción inspirada como un acto de amor verdadero hacia ti misma, para crecer, sanar y alcanzar tu máximo potencial. Tu vida es tan valiosa, y tienes el poder absoluto para crearla de la manera que desees.

¡Y te lo mereces todo! Así que no te limites.

Te felicito por tomar la decisión de quererte mejor. Vamos a comenzar.

La importancia de sanar a tu niña interna

La personalidad de una persona se forma en base a las experiencias a las que ha sido expuesta específicamente al cumplir los 7 años. Todo lo que nos rodeó hasta entonces pretenderá ser la base de cómo veremos el mundo por el resto de nuestras vidas, a no ser que decidamos cambiarla.

Si has vivido incertidumbre, sentimientos de rechazo o abandono, y una sensación general de falta de amor, cada experiencia por la que vivas proyectará tu dolor, y puede mantenerte atascada en un loop de confusión y autorechazo.

Al permitirte conectarte nuevamente con tu niña interna, podrás establecer una relación más íntima y honesta contigo misma. La ayudarás a procesar sus emociones y su dolor, y su bienestar se volverá el tuyo.

Trabajar con tu niña interna te permite liberarte, reevaluando todo aquello que te pudo haber hecho olvidar que eres luz infinita, una expresión Divina del Universo. Comenzarás a conectarte con la naturaleza, recordarás las cosas que te hacían reír, saltar y bailar, y volverás a vivir esa hermosa inocencia con madurez.

Vamos a hacer un Ejercicio

Haz click [aquí](#) para escuchar la canción que he elegido para ti en ese ejercicio.

Ahora, quiero que tomes una inhalación profunda, cierra tus ojos y vuélvete presente. No juzgues tus pensamientos, tan sólo obsérvalos y déjalos pasar. Enraízate, y en silencio, siembra tu intención para esta sesión.

Regresa a tu centro, y piensa en una situación actual que te esté causando mucho daño. ¿Dónde en tu cuerpo sientes el dolor? Permítete sentirlo. Contempla las palabras que te hirieron, tu reacción hacia ellas. Este dolor que sientes es un indicador de aquello que pide sanar.

Visualiza y siente profundamente tus emociones, y ahora, quiero que regreses a un momento de tu niñez que te hizo sentir de esa misma manera. Siéntelo profundamente, y no juzgues lo que resurja. Recuerda las palabras que te marcaron entonces, las acciones que hirieron tu corazón.

Respira profundamente, y encuéntrate a ti misma, a tu niña interna, sentada frente a ti. Recíbela como se te presente. A veces al comienzo, puede presentarse llorando o confundida. No la juzgues, puesto que la verdad es que sólo está asustada, y quiere cariño y ser reconfortada.

Y ahora, escríbele una carta

Abre tus ojos lentamente, mantente en ese sentimiento, y ponte a escribir. Pregúntale cómo se siente, qué cosas han causado su llanto, y qué puedes hacer tú para ayudarla. Deja que te responda, y medita su dolor y las emociones con las que viene. No te preocupes en lo que salga o cómo escribirla, tan sólo permite que tus emociones fluyan a través de tus palabras.

Cierra tus ojos

Vamos a meditar otra vez. Haz click [aquí](#) para escuchar la canción que he elegido para ti en ese ejercicio.

Ahora, toma una inhalación profunda, cierra tus ojos y céntrate. Vuelve a ésta versión de ti, y abrázala. Literalmente, abrázate. Rodéate con tus propios brazos y entrégate el cariño que tu niña necesitaba. Cuando lloro haciendo este ejercicio, me gusta poner la palma de mi mano en mi mejilla, y sentir el amor puro de este acto tan delicado y lleno de paz llevarse consigo mis lágrimas.

Ahora, dile a tu niña interna que a partir de éste momento, tú serás quien va a cuidar de ella, quien le dará todo el amor y cariño que buscó en otras personas, y quien creará la vida tan llena de alegría y compasión que merecía desde un principio.

Este dolor no es tuyo, y es momento de dejarlo ir. Agradécele a la vida por esas experiencias, y suéltalas.

Al terminar el ejercicio

Podrás sentirte algo confundida aún, o delicadamente aliviada; de cualquier manera, la energía a comenzado a moverse dentro de ti. En los días por venir, puede que te sientas incómoda o sensible, reaccionando de maneras extrañas a ti. Esta es la energía que había estado atascada en ti, moviéndose para salir. Se compasiva hacia ti misma durante éste tiempo, y trátate con más cariño y cuidado.

Recuerda que esta práctica está aquí para ayudarte a lo largo del camino, y que es mejor si permites que tu crecimiento y sanación tomen el tiempo que necesiten en desenvolverse. Te sugiero que continúes encontrando herramientas en el vasto internet, que puedan ofrecerte mil y un maneras distintas de poner en práctica este maravilloso proceso. Repite también este ejercicio las veces que desees o sean necesarios, tu sanación es un proceso, no una meta.

Tips

- Toma mucha agua. La necesitarás para procesar tus emociones.
- Come alimentos nutritivos. Ayudarán a tu cuerpo a estar fuerte y balanceado mientras la energía se mueve a través de él.
- Ve a la naturaleza. Todas las respuestas que buscan yacen en ella, en ti.

Te agradezco

Por haberte dado este espacio para conocerte mejor y tomado responsabilidad por tu propia vida y felicidad. El acto de amor más grande que puedes hacer por El Universo, es aprender a quererte a ti misma otra vez, y al amarte, creas un mejor mundo.

Gracias por dejarme ser parte de tu proceso. Te deseo nada más que lo mejor en tu camino, y que la luz y el amor te encuentren siempre.

Con mucho cariño,
Paulie