

MENTORIA AFLORA



NIÑA INTERIOR

¿Qué nombre te gustaría darle a tu niña interior?

La Niña Interior

¿Te has preguntado alguna vez por qué a veces te comportas de cierta manera o reaccionas como lo haces? Pues resulta que hay una niña interior en ti que juega un papel importante. Quiero que entiendas a la niña interior como esa versión en miniatura de ti misma, que vive en ti y que guarda recuerdos, emociones y experiencias de tu infancia.

Tu dulce niña interior no es más que esa versión tuya libre de juicios, creencias, condicionamientos y expectativas.

La niña interior es tu esencia sin intervención alguna, pura, fresca y única.

Creatividad, inocencia, espontaneidad, vulnerabilidad, imaginación, seguridad e ingenuidad son algunas de las características que tienen la suerte de poseer los niños pero que con el paso del tiempo, lo van olvidando.

Es completamente normal que sientas una desconexión con tu niña. Cuando creces, vas transformando tu cuerpo y tu intelecto, pero tus heridas y dolores, se congelan en el tiempo al igual que lo haces con tu niña interior.

Tener a tu niña presente es conectar con esas características olvidadas y permitirte y permitirle a ella disfrutar plenamente de la vida. Por último, explorar tu niña interior es un viaje de autoconocimiento en donde te vuelves consciente de las experiencias de tu infancia aprendiendo a cuidar de ti. Sin duda es una experiencia transformadora que te ayudará a reconciliarte con tu autenticidad y plenitud.



¿Cuál es tu propósito de ir al encuentro con tu niña interior?

¿Qué sientes que le faltó a tu niña interior?

Su impacto

Aún de adultos, nuestra niña sigue siendo una parte importante y su impacto puede ser sorprendente. Ella influye en tus conductas, en la forma de relacionarte, en la toma de decisiones, y lo más importante, en tus emociones.

- **Relaciones personales:** Sí, tu pareja, familia, amigos, e incluso, tu trabajo porque es aquí donde relucen nuestros patrones de apego, la necesidad de ser validada o vista o el temor de ser abandonada o rechazada. Todo esto tiene su origen en la infancia y saber reconocerlo abre las puertas a relaciones más saludables, satisfactorias, y por supuesto, más equilibradas.
- **Toma de decisiones:** Cada una de las decisiones que tomas tiene su origen en las programaciones o creencias, las carencias y los miedos que aprendiste, viviste o interpretaste en tu infancia. Desde ahí vamos “viviendo desde la herida” y una y otra vez, creamos y recreamos escenarios dolorosos y dañinos.
- **Las emociones:** Te has preguntado, ¿por qué a veces reaccionamos como si fuéramos niñas? La respuesta está en nuestra niña interior. Cuando ella es la que toma el control, se activan las heridas y con ellas vienen las reacciones intensas, las inseguridades, los comportamientos autodestructivos y los desbordes emocionales.

Comprender cómo la niña influencia en tu vida será clave para conocerte mejor, crecer como persona y elegir quién quieres ser y cómo lo irás construyendo.





“Me tomo todo el tiempo del mundo para escuchar a mi niña interior con dulzura y dedicación. Gustosa le doy lo que necesita”

Carta Niña Interior
Oráculo de Mi Niña Interior

El nuevo comienzo

Hoy es un día especial en el cual decidiste ir por esa versión tuya olvidada en el pasado para darle y darte la libertad absoluta que merecen.

Parece ser que cuando nos volvemos adultos se nos borran miles de nuestros recuerdos, incluso a veces pienso, que ganas de poder recordar más. Sin embargo, confío en la perfección de mi propio sistema.

Hoy es un día maravilloso en el cual decidiste integrar a tu niña interior en tu corazón, amándola y conteniéndola. Estando ahí para ella y permitiéndole a ella estar ahí para ti.

Hoy es un día valiente en donde te pusiste de frente a tus dolores y los viviste nuevamente, pero esta vez como adulto responsable y con entendimiento. Esta vez por la razón que mueve al mundo, el amor que te tienes.

Hoy es un día en el que puedes volver a escribir tus miles de historias con una nueva protagonista en escena, tu dulce niña interior.

Tu niña interior no estará más sola, ahora está dentro de ti acompañando tus pasos. Tus ojos son sus ojos y cada vez que te hables, le estarás hablando a ella. Recuerda que a los niños se les habla con amor, respeto y cariño. A partir de hoy ella es tu tesoro, es la base de tu amor propio y es tu responsabilidad.

