



Meditación para sanar a
tu niño interior



Beatriz entre mundos



Meditación para sanar a tu niño interior

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte o acostarte sin distracciones. Cierra los ojos suavemente y comienza a respirar profundamente. Inhala y exhala lentamente varias veces para relajarte.
- Imagina que estás en un parque natural muy amplio y sereno. Visualiza árboles verdes, flores coloridas y un suave césped bajo tus pies. Siente la brisa suave y escucha los sonidos tranquilos de la naturaleza a tu alrededor.
- Comienza a caminar por este hermoso parque y observa a lo lejos a un niño pequeño jugando. A medida que te acercas, te das cuenta de que este niño es tu propio yo interior, tu niño interior. Observa cómo se ve, cómo se siente y cómo está jugando.
- Acércate a tu niño interior con amor y cariño. Siéntate con él/ella y comienza a hablar. Pregúntale cómo se siente, qué necesita y qué le preocupa. Permítele expresar cualquier emoción que tenga.
- Dile a tu niño interior que todo estará bien. Exprésale tu amor incondicional y asegúrale que merece todo el amor del mundo. Pídele perdón por cualquier momento en el pasado en el que no hayas estado presente o no lo hayas cuidado como se merecía. Reafirma tu compromiso de nutrir y proteger a tu niño interior.
- Abraza a tu niño interior con ternura y cariño. Permítete sentir la conexión emocional y la sanación que proviene de este abrazo. Siente cómo tu niño interior se siente seguro y amado en tus brazos.
- Agradece a tu niño interior por permitirte conectarte y sanar juntos. Despídete con amor y promete mantener esta relación amorosa y protectora. Luego, poco a poco, comienza a volver a tu conciencia presente en el espacio donde estás.



- Abre lentamente los ojos cuando estés listo/a. Toma un momento para sentirte presente y llevar contigo la sensación de amor y cuidado que has compartido con tu niño interior.

Esta meditación puede ser una poderosa herramienta para sanar heridas emocionales del pasado y cultivar una relación amorosa y compasiva contigo mismo/a.



Reflexiona:

¿Cómo te has sentido cuando te has encontrado con tu niño interior?

¿Con qué sentimientos y emociones has conectado al abrazarlo?

¿Sientes que hay algo que debes decirle/te?

Escribe, si así lo sientes, una frase o párrafo que pueda conectarte con este momento para recordarte quererte y cuidarte desde tu niño interior hasta la persona adulta que eres ahora.

Gracias por realizar esta meditación. Puedes encontrar más recursos, talleres, cursos y sesiones en www.beatrizentremundos.com y en mi [@instagram @beatrizentremundos](https://www.instagram.com/beatrizentremundos)

Un abrazo,
Beatriz

