

EJERCICIO DE AUTOCOMPASIÓN Y AUTOPATERNIDAD (REPARARENTALIZANDO A MI NIÑO INTERIOR)

Este **ejercicio experiencial** tiene como objetivo incorporar una actitud compasiva y Reparentalizadora ante nuestro Pequeño o Niño Interior. Recordemos que el adulto Sano tiene actos de autopaternidad que ha de cuidar de nosotros mismos en el lado afectivo.

T: Te invito a que cierres tus ojos lentamente...hagamos 3 respiraciones profundas...vamos inhala y exhala...vamos una vez más, conecta con tu respiración...sé más consciente de tu respiración... permítete sentir como esta tu corazón, si deseas puedes poner tu mano en tu corazón y sentir el ritmo... conecta un momento contigo... siente como tu corazón late y como se mueve tu mano al ritmo de la respiración.....Ahora te voy a pedir que te conectes con una imagen de tu niño(a) interior, obsérvalopuedes visualizarlo... Recordar quizás alguna foto o imagen de pequeño, quizás te llegue algún recuerdo o algún momento donde te recuerdes a ti mismo(a)... toma esa imagen, ese recuerdo y con tus ojos cerrados....sintiendo tu corazón te pido que le preguntes a tu niño (a) interior: *¿Cómo se siente hoy?...¿Cómo te sientes hoy?... ¿Qué necesitas en este momento?* sin juicios, escucha, siente qué emoción, qué palabra llega a tu mente...ahora lo que vas a hacer, es decir, después de mi.... lo siguiente:

“Mi niño(a), mi pequeño (a) te escucho y te pongo atención, estoy aquí para verte, para darte lo que siempre has buscado en todo este tiempo, quizás estuviste perdido o perdida buscando en otras personas cómo llenar este vacío, ahora sé que eres tú quien me buscaba, ahora sé que eres tú quien me necesita... y hoy siendo un adulto sano me hago responsable de ti... quiero que sientas cómo te doy todo mi amor, siente

todo mi amor... siente como todo este amor que tengo para ti es suficiente para llenar cualquier vacío, cualquier carencia... te valoro, te aprecio, te protejo (visualiza mientras le hablas a tu pequeño que le das un fuerte abrazo...)...visualiza...siente como si llenaras el espacio de tu corazón desde el amor y compasión... que se llena y se expande en cada rincón.....

Nos quedamos ahí por unos momentos sintiendo esa emoción, todo ese amor... (unos minutos) ...bien ahora lentamente vamos a hacer tres respiraciones profundas.... Voy a contar de 3 a 1 y cuando llegue a 1 abrirás tus ojos lentamente... 3...2...1.

Reflexiones:

1. ¿Cómo se han sentido en esta experiencia?
2. ¿Qué frases elegirías a partir de tu adulto Sano para decirle a tu lado vulnerable en momentos de malestar emocional?
3. Repite este ejercicio diariamente y ocasionalmente pregúntate ¿Qué necesito emocionalmente para estar tranquilo y en paz conmigo mismo?

