

# WORKBOOK

## De regreso a mi esencia

Clase 2



# NIÑA INTERIOR

---

## a. ¿Qué es la niña interior?

La niña interior es esa parte de ti que representa la esencia más pura y auténtica que tuviste durante la infancia. Es la versión tuya del pasado que guarda tus emociones, alegrías, heridas, y sueños. Conectar con tu niña interior te ayuda a sanar experiencias pasadas, dar amor a esa versión tuya que sigue viva dentro de ti y honrar los deseos y anhelos que alguna vez tuviste.

## b. Objetivo

El objetivo de conectar con tu niña interior es honrar sus sueños, preguntarle por sus anhelos y ofrecerle protección. Al reconocer sus emociones y darles espacio, puedes integrar una parte importante de tu ser en tu vida adulta, sanando heridas emocionales y alineando tu presente con las metas y deseos de tu pasado.



# NIÑA INTERIOR

## c. Asignación

1. Elabora una carta a tu niña interior y explícale lo que sucedió cuando conectaste con ese momento Sé honesta y háblale desde el corazón, brindándole comprensión y amor.

Puedes utilizar estas frases para empezar:

HOLA (tu nombre y edad)

Y COMIENZA ASÍ.....

QUIERO QUE SEPAS QUE

OJALÁ HUBIERA ENTENDIDO QUE

LO MÁS IMPORTANTE QUE DEBES SABER ES QUE

AHORA ES DIFERENTE PORQUE

LO QUE TE PUEDA AYUDAR ES

LO QUE DEBES SOLTAR CUANTO ANTES ES

VAS A ENCONTRAR RESPUESTA EN LA RAZÓN

QUIZÁ FUE QUE

HOY PUEDE SER DIFERENTE PORQUE

SÉ QUE LO QUE MÁS TE DUELE ES QUE

LO QUE SIENTO POR TI ES

LO QUE YO CREO DE TI ES

LO QUE YO QUIERO QUE NUNCA OLVIDES ES

LO QUE YO TE PROMETO ES



---

DE REGRESO A MI ESENCIA



# NIÑA INTERIOR

---

## c. Asignación

2. Coloca una foto de tu niña en tu protector de pantalla y durante el tiempo que reste del curso, mírala con amor y ternura. Recuérdale cuánto la quieres, la proteges, y que estás aquí para ella.

3. Realiza alguna actividad que te encantaba hacer cuando eras niña, aquella que te hacía saltar de felicidad. Puede ser algo tan sencillo como comer un delicioso helado o comprarte ese juguete que siempre quisiste.

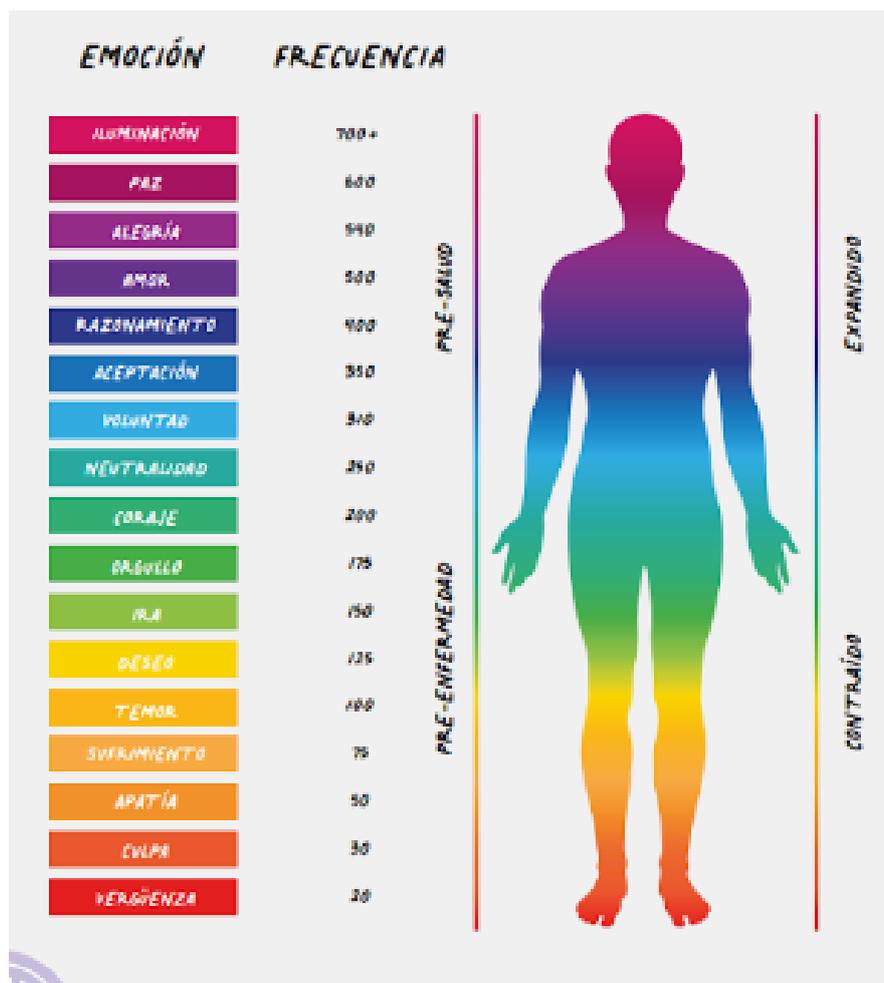
Cuando la realices vena qui y cuéntame como te sentiste.



# NIÑA INTERIOR

## d. Escala de emociones

Las emociones son una brújula que nos indican cómo nos sentimos en relación a nuestras experiencias. Aquí te comparto una escala para que puedas identificar mejor tus emociones:



# Niña Interior

## e. Escala de vibraciones

Las vibraciones están directamente conectadas con nuestras emociones. Entre más elevada sea nuestra vibración, mejor nos sentimos emocionalmente. Esta es una herramienta poderosa para detectar en qué nivel vibracional te encuentras y cómo elevar tu energía.



# NIÑA INTERIOR

## f. Cuadro de las heridas de la infancia

Las heridas de la infancia son experiencias que marcan profundamente nuestra psique y nuestro comportamiento en la vida adulta. Aquí te muestro un cuadro con las principales heridas, sus respectivos miedos, las máscaras que desarrollamos para protegernos, y la información más relevante sobre cada una.

Heridas de la Infancia	Miedo	Máscara
Rechazo	Miedo a ser rechazado o no ser querido	Huidizo
Abandono	Miedo a la soledad o ser dejado	Dependiente
Humillación	Miedo a ser avergonzado	Masoquista
Traición	Miedo a la traición o a perder el control	Controlador
Injusticia	Miedo a no ser valorado o tratado con justicia	Rígido

# NIÑA INTERIOR

---

## Bibliografía

Libro: 'Las 5 heridas que impiden ser uno mismo' de Lise Bourbeau.  
(adjunto)

Película: 'El Proyecto Adam', disponible en Netflix.



Audiolibro: 'Un mágico encuentro con el niño interior' (disponible en el siguiente enlace):

<https://youtu.be/OZWbTJUCKrQ?si=9I-VBsIEGmJQNN-T>