

Temática a trabajar: Sanar nuestro niño herido.

Ejercicio: Afirmaciones para sanar nuestro niño interior herido.

¿Cómo realizar este ejercicio?

- Visualiza una foto tuya de cuando eras niño/a o simplemente imagínate en esa edad, delante de ti.
- Conéctate con ese ser que eras y que está aún en tu interior.
- Repite 4 veces seguidas cada uno de los bloques de afirmaciones (el orden de cada bloque es indistinto), al menos 4 veces al día.
- Hazlo con consciencia y en conexión con esa intención invocada.

Si en algún momento sientes que necesitas repetir, durante el día, alguno de los bloques o afirmación en particular puedes hacerlo libremente las veces que desees.

Tranquilo/a...yo te cuido.

Tranquilo/a...todo está bien.

Tranquilo/a...yo me ocupo de ti.

Tranquilo/a...eres suficiente.

Tranquilo/a...yo te amo.

Diviértete...yo te cuido.

Diviértete...todo está bien.

Diviértete...yo me ocupo de ti.

Diviértete...eres suficiente.

Diviértete...yo te amo.

Disfruta...yo te cuido.

Disfruta...todo está bien.

Disfruta...yo me ocupo de ti.

Disfruta...eres suficiente.

Disfruta...yo te amo.

Atrévete...yo te cuido.

Atrévete...todo está bien.

Atrévete...yo me ocupo de ti.

Atrévete...eres suficiente.

Atrévete...yo te amo.