

## Tu Niñ@ Interior

### ***Las etapas de la vida***

A medida que crecemos, pasamos diferentes etapas en nuestras vidas. Cada etapa “marca” nuestro comportamiento para el futuro, según hemos vivido dicha etapa. La etapa y todo lo que hemos vivido y sobre todo aprendido queda grabada en nuestro subconsciente para el resto de nuestras vidas.

En cada etapa, creamos un “personaje” energético dentro de nosotros y cuando reaccionamos ante ciertas situaciones, ese personaje ejerce su influencia de algún modo u otro. Nuestra personalidad está compuesta de esos personajes y usamos cada uno de ellos en determinadas situaciones.

Los problemas surgen cuando un personaje no ha podido expresarse plenamente durante su fase de crecimiento, o ha sufrido durante la misma. Arrastramos ese sufrimiento o frustración a lo largo de nuestras vidas si no afrontamos sus carencias.

La etapa más importante es la de niño. **Dura hasta los 5 años** y durante ese periodo, aprendemos prácticamente todas nuestras pautas de comportamiento para el futuro, relacionados con nuestras actitudes frente al amor, el auto-estima, como “manejarnos” en nuestras vidas afectivas y la relación con nuestros padres.

El “personaje” que se crea lo llamamos el “niño interior” y se manifiesta en múltiples ocasiones en nuestro día a día. Cuando ese niño interior ha sido cuidado y mimado y es sano, sabemos recibir amor, tenemos auto-estima y tenemos una relación sana con nuestros padres y hermanos. Es importante recalcar que ese niño interior no es una figura abstracta.

Como nos comportamos AHORA está marcado por lo que ocurrió en la etapa desde la concepción hasta cuando cumplimos los 5 años.





## Ejercicios:

Haz una lista de 5 eventos que recuerdas del periodo hasta los 5 años:

---

---

---

---

---

¿Cómo valorarías cada evento? :

*Feliz, infeliz, neutral*

¿Cómo valoras tu auto-estima, lo que piensas de ti mismo?

- Buena, - Mala, - Regular, - No lo se.

¿En que basas tu valoración?

Valora las siguientes actividades según su grado de disfrute actual:

*1 – Muy divertido, 2 – divertido 3 – indiferente 4 - aburrido*

- Jugar con un balón o una pelota
- Saltar en la piscina o en las olas del mar
- Jugar en la arena
- Hacer pedorretas

¿Cuándo fue la última vez que hiciste lo siguiente?

*1 – Hace poco, 2 – Hace años, 3 – Lo he hecho pero no me acuerdo cuando, 4 – Nunca lo he hecho.*

- Disfrutar de caminar descalzo
- Pasarlo bien ensuciándote
- Reírte a carcajadas de forma descontrolada
- Dar o recibir mimitos a alguien o de alguien o algún animal
- Comerte algo por pura gula y disfrutar de ello
- Mirarte en el espejo y que te guste lo que ves



## Después de la meditación:

¿Cómo estaba vestido tu niño?  
Describe su ropa:

¿Qué aspecto físico tenía?  
Arreglado y aseado  
Descuidado  
No me fijé

¿Qué expresión tenía?  
Feliz  
Infeliz  
Serio  
Neutral  
No me fijé

¿Lograste comunicarte con él?  
¿Qué te dijo?

¿Lograste cogerle de la mano?  
¿Cómo te sentiste al hacerlo?  
¿Cómo se sintió él al hacerlo?