



VMindcare
Comprehensive mental health

Escucha Profunda

www.vmindcare.com



Cultivando la Autoconsciencia Amorosa: Escuchando a la Niño/a Interior

Con la imagen de tu niño/a interior todavía en tu mente, pasemos a una conversación. Esto no es una entrevista formal; es un diálogo tierno y amoroso.

Acércate a el/ella con un sentido de amor y aceptación infinitos. Este es un espacio seguro para que el/ella se sienta visto/a y escuchado/a sin juicio alguno. Hazle las siguientes preguntas y simplemente dale espacio a lo que surja. Las respuestas pueden llegar en forma de palabras, sentimientos, imágenes o incluso una simple sensación de certeza.

Recuerda, tu única tarea aquí es escuchar, no arreglar, aconsejar o juzgar. Simplemente escucha con un corazón lleno de amor.



