VMindcare
Comprehensive mental health

Identificando y Sellando la Herida

www.vmindcare.com

Palabras que Sanan: Un Diálogo para la Herida Central de tu Niña Interior

Ahora que has escuchado profundamente a tu niña interior, reflexiona sobre las palabras, imágenes y sentimientos que surgieron. A medida que lees los siguientes mensajes, observa cuáles resuenan más con lo que ella compartió. Esto te ayudará a identificar su herida principal.

Una vez que hayas encontrado los mensajes que hablan de sus necesidades más profundas, puedes comenzar a asumir los compromisos que la ayudarán a sanar. Para sellar este poderoso encuentro, realizaremos ahora un ritual de cierre, prometiendo continuar este viaje de amor y cuidado.

Identificando y Sellando la Herida

www.vmindcare.com

RITUAL DE CIERRE PARA SELLAR EL ENCUENTRO:

- **Abrazo Sanador:**

Abrázate a ti mismo físicamente para abrazar a tu niña interior. Siente la calidez y la seguridad en tu propio abrazo.

- **Promesa Sagrada:**

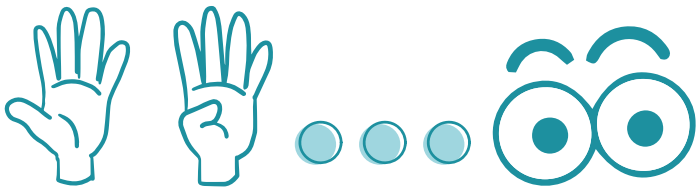
"Prometo volver y visitarte cada día. Prometo escucharte y cuidarte. Prometo darte el amor que siempre has merecido."

- **Símbolo de Conexión:**

Imagina que le das algo especial (una joya, una flor, un cristal) que simboliza tu compromiso con ella. Visualiza este objeto en su mano, un recordatorio tangible de tu promesa y del vínculo que están construyendo.

- **Regreso Consciente:**

Cuenta regresivamente del 5 al 1 y abre lentamente los ojos. Tómate tu tiempo para volver a tu espacio, sintiéndote presente y conectado.



Identificando y Sellando la Herida

www.vmindcare.com

DESPUÉS DEL ENCUENTRO:

- Escribe lo que experimentaste en tu diario.
- No analices, solo registra.
- Permítete sentir cualquier emoción que surja.
- Hidrátate

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VMindcare
Comprehensive mental health