



# Meditación guiada: Sanación del niño interior

[www.vmindcare.com](http://www.vmindcare.com)

Bienvenidos. Hoy nos embarcaremos en un viaje de profunda sanación y conexión. Encuentra una posición cómoda y cierra suavemente los ojos. Al acomodarte, deja que tu respiración se vuelva suave y natural. Con cada exhalación, libera cualquier tensión que puedas haber acumulado durante el día.

Esta meditación guiada ofrece un camino suave hacia la sanación de tu niño interior, una oportunidad para conectar y nutrir tu yo más joven. Prepárate para abrazar una profunda sensación de amor e integración.



# Meditación guiada: Sanación del niño interior

[www.vmindcare.com](http://www.vmindcare.com)



**Preparación (2 minutos):** "Encuentra una posición cómoda, cierra suavemente los ojos. Deja que tu respiración se vuelva natural y profunda. Con cada exhalación, libera la tensión del día".

**Conexión (3 minutos):** "Imagina que caminas por un hermoso jardín. A lo lejos, ves a una niña sentada sola. Es la niña que una vez fuiste. Acércate con amor y curiosidad. Observa cómo está, qué necesita, sin prisas".

**Diálogo (5 minutos):** "Siéntate a su lado. Pregúntale: '¿Qué has estado sintiendo, pequeña?'. Escucha con el corazón abierto. Quizás quiera contarte su dolor, su miedo, su confusión. Simplemente escucha".

**Sanación (3 minutos):** "Ahora, toma a esa niña en tus brazos. Dile: 'Te amo tal como eres. No tienes que ser diferente para merecer mi amor. Estoy aquí contigo ahora'. Siente cómo se relaja en tus brazos".



# Meditación guiada: Sanación del niño interior



**Integración (2 minutos):** "Trae ese sentimiento de amor y conexión a tu corazón adulto. Prométele a tu niño interior que siempre tendrá un lugar seguro en ti. Cuando estés listo, abre los ojos".

## DESPUÉS DE LA meditación – Escribe tu promesa...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....