

RECONECTA CON TU NIÑA INTERIOR

Un espacio para sanar la
raíz del cansancio
emocional, la
autoexigencia y la falta de
autoestima.



TU NIÑA INTERIOR SIGUE ESPERÁNDOTE

La niña que fuiste sigue viva dentro de ti.
No está en el pasado, está en tu pecho.

En tu voz que duda.

En tu miedo a molestar.

En tu forma de amar demasiado.

En tu cansancio de cuidar siempre a todos.

Esa niña aprendió a sobrevivir como pudo:

- siendo buena
- siendo fuerte
- no pidiendo
- no llorando
- quedándose en silencio

Pero ahora la adulta que eres hoy tiene una misión distinta: cuidarla, mirarla, escuchar lo que nunca pudo decir.

Este taller es un retorno a casa.

¿Qué trabajaremos?

1. El trabajo simbólico de la niña herida

- conexión diaria con tu niña mediante escritura con mano no dominante
- diálogo interno: “¿Qué necesitabas y nunca recibiste?”
- despertar a tu niña cada mañana con presencia amorosa

2. Reparentalización somática

Volverás a sentir en tu cuerpo la seguridad que faltó:

- ejercicios de regulación
- contacto con la respiración
- anclajes corporales
- sostener la emoción sin reprimirla

¿Qué trabajaremos?

3. Trabajo con la bebé interior (0-9 meses)

- frases de bienvenida
- nutrición emocional
- dos cartas terapéuticas (a tu bebé y desde tu bebé)
- repetición diaria de una frase sanadora (“Estoy feliz de que estés aquí”)

4. El proceso de 21 días de la niña herida

Trazaremos un camino claro:

- audio diario
- registro de sueños y sincronías
- dibujo del símbolo entregado por tu niña
- interpretación y resignificación

Nada de esto es fantasía; es memoria emocional procesándose.

Tras este taller sentirás:

- ✦ más ternura contigo misma
- ✦ menos autoexigencia
- ✦ una relación más compasiva con tu cuerpo
- ✦ alivio emocional profundo
- ✦ comprensión de tus patrones
- ✦ la sensación de “ya no estoy sola”

Para quién es este taller

- ✓ mujeres sensibles, perfeccionistas, cuidadoras
- ✓ mujeres cansadas de sostenerse a base de fuerza
- ✓ mujeres que sienten que algo de su historia sigue doliendo
- ✓ mujeres que anhelan un vínculo reparador consigo mismas

Para quién NO es

- ✗ quien no quiera mirar dentro
- ✗ quien busque soluciones rápidas sin proceso