



**Nunca es demasiado tarde
para tener la infancia feliz**
"Ben Furman"

MODULO V

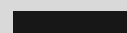
Niñ@ Interior

Tu y yo caminamos junt@s
Rocío Palacios

Hay un@s niñ@s excepcionales dentro de ti que (involuntariamente se quedaron atrás y viven en bucle su infancia una y otra vez.

Nuestra tarea ahora es rescatar con amor estas partes más jóvenes y traerlas aquí y ahora con nosotr@s.

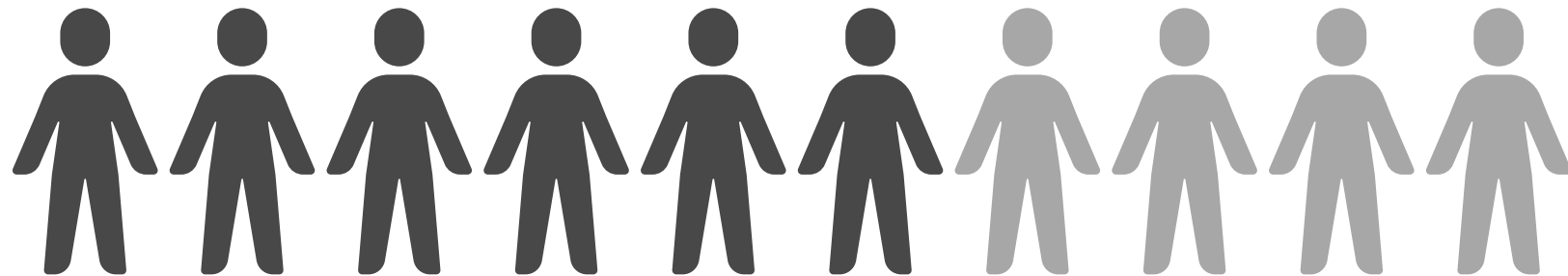
www.inteligenciarelacional.com.es





**Encuentra tu parte
Ama tu parte
Enséñale el
camino a casa**

VEMOS LA SANACIÓN COMO UN VIAJE EN EL TIEMPO



www.inteligenciarelacional.com.es

1
Nuestra tarea principal es la recuperación de nuestras niñ@s intern@s. Es lo más amoroso que podemos hacer. Volvemos a esas partes de nosotr@s mism@s en las que estamos constantemente atrapad@s reviviendo la experiencia del pasado. Decimos; "Estoy aquí ahora, vamos a sacarte de aquí" Volvemos a esas partes más jóvenes de nosotr@s y las sacamos del dolor en el que están constante,mente atrapadas, con una profunda y sentida compasión.


ENTIENDE A TU NIÑ@ INTERIOR



Dentro de cada un@ de nosotr@s hay muchas partes jóvenes . Cuando vivimos experiencias difíciles y el estrés se acumuló en nuestro cuerpo, nuestro "yo" más joven se queda atrapado en el ciclo de esta experiencia.

Por ejemplo, si cuando tenías tres años, tus padres no estaban disponibles emocionalmente, tu niñ@ intern@ de tres años todavía está tratando de lidiar con esa experiencia de "no poder conectar"

Nuestro trabajo es comenzar a ayudar a nuestras partes más jóvenes y darles lo que necesitaban desesperadamente y que nunca recibieron. Así es como sanamos el pasado en el presente.



Nuestro Niñ@ Interior y nuestras relaciones adultas

La experiencia de vivir una y otra vez escenarios similares a las experiencias de tu infancia, es un intento del sistema automatizado tratando de lograr que las circunstancias actuales sean diferentes al pasado.

Este patrón se desarrolla en tus relaciones. Por ejemplo, si tuviste un padre, madre o ambos, emocionalmente no disponible, puedes elegir personas que tampoco estén emocionalmente disponibles como una forma de tratar de sanar el pasado cambiando la situación ahora.

Cuanto más te conviertas en el padre, madre, que necesitas, no necesitarás a tu niño interno en tu pareja y podrás tener un vínculo seguro con ellos.

Esto también significa que no elegirás personas que no estén disponibles porque tu nueva normalidad será lo que tu adulto responsable ha dado a tus parte más jóvenes y eso es lo que te resultará natural y lo demás no te será tolerable o admisible.



Crear experiencias seguras con nuestras partes más jóvenes

Conociendo y conectando con tus "partes jóvenes" usando tu imaginación creativa.



1. Permítete jugar. Si tienes niños en tu entorno, hijos, sobrinos, los niños de tus amig@s.... únete a ellos en el juego.
2. ¿Que cosas te gustaba hacer de niñ@? Explora, entra en tu espacio interno y pregúntate.
3. ¿Hubo algo que hubieras querido probar, intentar pero que no pudiste?
4. ¿Hay comidas, películas, actividades que fueron reconfortantes para ti de niñ@
5. Lleva a tu yo más joven a pasear, a ver escaparates bonitos, a tener una salida especial y disfrutona.

DIFERENCIA SALUDABLEMENTE PARA RECONOCER A ESE YO MÁS JOVEN

1. Imprime una foto de tu "yo" más joven.
2. Coloca copias por tu casa, en tu coche, en tu mesa de trabajo.....
3. Comienza a ver a tu niñ@ como un "otro" alguien separado de ti, es decir crea un espacio de diferenciación entre tu niñ@ y tu.
4. Déjate alcanzar por su inocencia, deja que te impregne esa inocencia y nota que esas partes no tenían la capacidad de "ser adultos responsables" y que al no tenerlos aun los esperan....
5. Pregúntale a esa parte "¿Qué necesitas? , ¿Cómo te sientes?"

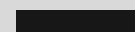
Capacidad, contención y resolución de trauma

A medida que comenzamos a crecer en capacidad interna y nos encontramos más presentes, podemos empezar a procesar más nuestro dolor que cuando estábamos más desregulados.

Al principio puede parecer abrumador, por lo que, queremos abordar esto con gentileza y amorosa compasión hacia nosotros mismos.

Cuando estamos listos para sentir, llorar y dejar fluir mientras se sueltan estas dolorosas verdades lo que sucede es fabuloso, es hermoso, es profundo y genuino.

Sanar traumas almacenados, (estrés almacenado en el sistema biológico), se abren otras oportunidades para nosotr@s mism@s y algo hermoso es notar que nos permitimos recibir de otros, es una experiencia fantástica, notar como hasta nuestro vehículo biológico se abre a esa experiencia sin poner muros.



Como manejar lo intenso, lo difícil

El dolor surge cuando nos permitimos aceptar lo que fue y también lo que nunca fue. Aceptado que es posible que no hayas tenido los padres que necesitabas, aceptando que las cosas que sucedieron no estaban bien, etc.

Queremos experimentar el dolor sin ser arrastrados por él

Una excelente manera de hacer esto es escribir como te sientes, porque el proceso de escritura puede ayudarte a mantenerte anclado en el instante presente no dejarte llevar por la abrumación.

Cuando surge el dolor, queremos ayudar a nuestras partes más jóvenes. Hazles saber que estás aquí, que no están solos, que ahora están "seguros" y ayúdales a regular.



SER EL PADRE.MADRE REPARADOR

Podemos sentirnos abrumad@s al ser nuestro padre.madre reparador, haciéndonos presentes para nosot@s mism@s de la manera que necesitamos.

EJERCICIO PARA AYUDAR CON ELLO

- Ánclate, conecta con la tierra
- Extiende tus palmas y permite que se llenen de energía
- Luego, permite que tus manos sostengan a tus partes que necesitan ser sostenidas y atendidas.
- Nota cómo te sientes, como se siente, se experimenta en tu cuerpo el ser sostenid@, contenid@, atendid@, apoyado por TI



Escribiéndole a las partes de diferentes edades

¿Cómo comenzar a separarnos de las diferentes partes de nosotr@s mism@s?

Te invito a usar una de las herramientas reguladoras.
Una vez que experimentas la regulación;

Querid@..... (escribe en los puntos suspensivos tu nombre)

Aquí estoy , soy tu padre.madre reparad@r. Siento mucho haberme ausentado tanto tiempo. Esto es lo que ahora quiero decirte.....(te invito a asegurarle de forma totalmente confiable tu presencia a partir de este momento y de forma segura y estable)

De su lado; querid@ padre.madre reparador soy tu yo más joven, gracias por venir a buscarme. Quiero compartir contigo que.....(te permites escuchar lo que te comparta..... y escribirlo)



www.inteligenciarelacional.com.es

Es probable que estas partes más jóvenes nuestras no hayan tenido muchas experiencias de seguridad positivas.

Es preciso dedicar energía, intención y práctica para crear experiencias de seguridad ahora y crear con nuestra neuroplasticidad esas nuevas conexiones sinápticas.

Práctica sanadora y de conciencia somática

Genera conciencia de una parte tuya a través de una fotografía,
y si no la encuentras hazlo imaginándote.

¿Qué notas cuando miras esta imagen de ti mism@ de ti siendo niñ@?

Cuando miras a sus ojo, si rostro, el lenguaje corporal de esta parte tuya tan joven.

¿Qué sentías entonces?

¿Qué más ves en esta fotografía o imagen?

Mientras miras esta imagen, ¿Cómo te sientes hacia esta parte tuya?

¿Qué creencias surgen al mirarla?

¿Qué emociones, sentimientos se presentan?

¿Cómo te sientes en tu cuerpo?

¿Qué imaginas que necesitabas en ese momento?

¿Hay algo que te gustaría decirle a tu yo joven?



DIFERENCIACIÓN SALUDABLE

Ejercicio de niñ@ interior

Esta es una excelente manera de comenzar a diferenciarnos de manera saludable de nuestras partes más jóvenes para que podamos comenzar a apoyarlas en la forma en que lo necesitaban.

INSTRUCCIONES

Por favor, explora esto solo cuando te sientas dentro de la tolerancia, lo que significa que no creas demasiada activación para ti. Si en algún momento esto te parece demasiado, por favor haz una pausa, utiliza tu ejercicio de contención y otros recursos reguladores.

PASO 1. Empiece a mirar fotografías de usted mismo cuando era más joven. Vea cuál o cuáles le atrae más. Vea si puedes ver a es@ niñ@ como algo separado de ti, como verías a cualquier otro niño. Esto ayuda a crear compasión por nuestras partes

PASO 2. Regúlate y conecta con tu yo adulto más ventral, con esa parte que es adulto protector competente.

PASO 3. Utiliza la herramienta "como si" para apoyar el acceso a la compasión y la empatía por sus partes más jóvenes. Es decir, si est@ niñ@ fuese el hijo o la hija de un amig@, es decir, cualquier otro niñ@ ¿Cómo empatizarías con él si hubiese pasado por cosas similares?

Tóma tu tiempo para sentir eso en tu cuerpo, y luego desde esa experiencia sentida en tu cuerpo ofrece esa compasión y empatía hacia tus partes más jóvenes.

PASO 4. Coloca las fotos seleccionadas donde las puedas ver, como sugerí anteriormente en este mismo pdf. y cada vez que las veas, regúlate y ofrécele desde este estado regulado real y sentido empatía y compasión.

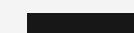
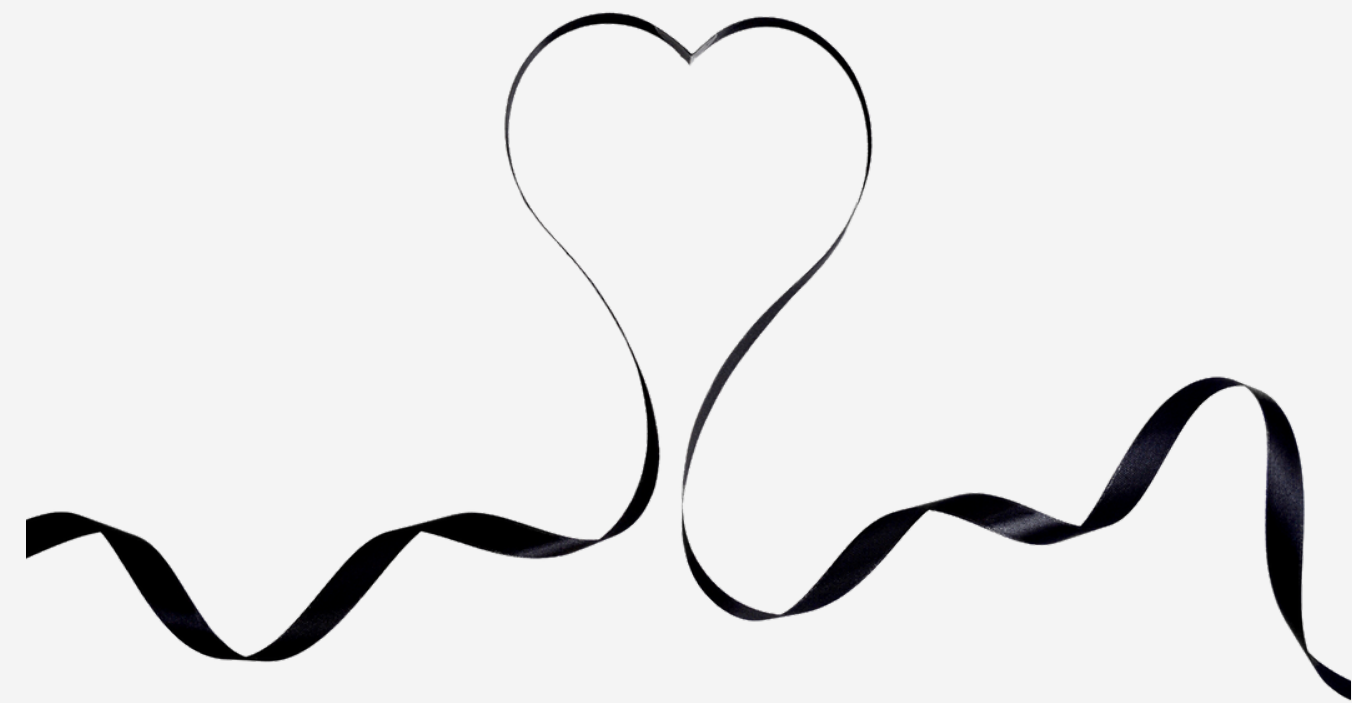
PASO 5. Reflexiona y escribe a continuación. ¿Que surge de ti cuando miras a tu yo más joven? ¿Qué compasión y bondad puedes mostrarle?

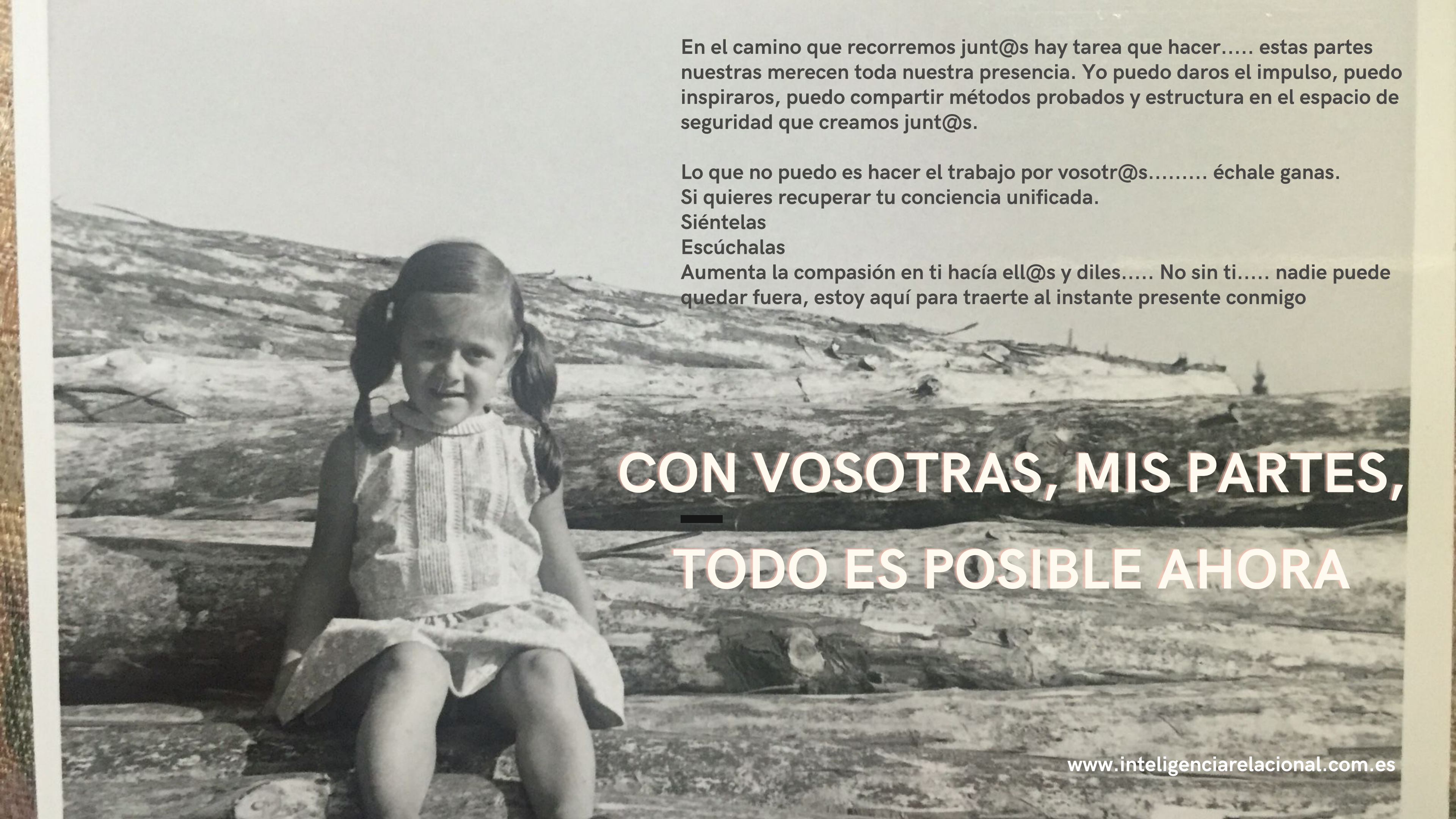
Preguntas que ayudan para tu tu conciencia somática

Conciencia y experiencia de las sensaciones sentidas en el vehículo biológico (cuerpo)

En este momento, AHORA

- "qué siento en mi vehículo biológico"
- "¿dónde se siente eso en el....."
- "¿cómo lo siento en el....."
- "¿noto como lo siento...."
- "¿cómo me hace sentir eso en este vehículo biológico....."
- "¿cómo se siente en tu vehículo biológico cuando dices eso...."
- "¿como se siente cuando cuentas eso....."
- "¿hay alguna parte que se sienta activada...."
- "mi cuerpo está atemorizado aunque ahora no estoy en peligro"
- "¿que está sucediendo dentro de mi en este momento...."
- "algo acaba de suceder..... lo he notado?"
- "¿dónde se siente la fuerza dentro de mi propio vehículo biológico...."
- "¿como siento ese sentimiento agradable (alegría, placer....) en mi v.b.?"
- "¿noto como mi experiencia en el v.b. puede cambiar, y también mis sentimientos.....?"





En el camino que recorreremos junt@s hay tarea que hacer..... estas partes nuestras merecen toda nuestra presencia. Yo puedo daros el impulso, puedo inspiraros, puedo compartir métodos probados y estructura en el espacio de seguridad que creamos junt@s.

Lo que no puedo es hacer el trabajo por vosotr@s..... échale ganas.
Si quieres recuperar tu conciencia unificada.

Siéntelas

Escúchalas

Aumenta la compasión en ti hacía ell@s y diles..... No sin ti..... nadie puede quedar fuera, estoy aquí para traerte al instante presente conmigo

**CON VOSOTRAS, MIS PARTES,
—
TODO ES POSIBLE AHORA**

Lo que hemos de tener presente

A medida que recorremos este viaje de conciencia somática, podemos experimentar inspiración y también angustia, indignación, dolor y más.....

Practica el movimiento suave, el tacto, la respiración y la orientación, el escaneo corporal, la coherencia cardiaca. Vendrán esas partes que asoman porque ahora hay alguien seguro, TU, que las escucha.

Ayuda a tu sistema nervioso a digerir lo que está presentándose y apoya con compasión y bondad el bienestar de todo el sistema biológico. (cuerpo)



Estamos reconstruyendo nuestra experiencia de Ser, de Self

- El viaje de recuperación nos hace sentir su energía, la energía clara y definida de nuestro Ser.
- Es diferente de las partes
- Tiene capacidad sanadora
- Es nuestra Esencia, nuestro núcleo esencial
- Es nuestra energía de espíritu, el estado del Ser que vive intacto en nuestra mente
- Está en relación con todo y con todos siempre.
- Ahora le hemos invitado a que use nuestras redes neuronales y recuperamos ese patrón natural de conexión, paz y alegría.

El SELF y las 8 C's del autoliderazgo

**Confianza, calma, creatividad, claridad, curiosidad,
coraje, compasión y conexión**

Vivir de forma consciente y con un propósito intencionado desde nuestro Ser Auténtico, nuestro Ser, nuestro Self , que es nuestra verdadera identidad, más allá de la personalidad, de los relatos y de los patrones instalados es el motivo por el cual estamos recorriendo este camino junt@s

Cuando hemos vivido situaciones que ha dejado esta huella de estrés que aun no ha sido liberada del cuerpo, lo que podemos ver es que desarrollamos comportamientos para navegar a través de la desregulación de tu vida.

COMPORTAMIENTOS ADAPTATIVOS MECANISMOS DE DEFENSA

En el momento presente, en nuestro día a día cuando experimentamos situaciones abrumadoras, sobreestimulantes, de las cuales a veces ni siquiera somos conscientes, estando en estado de supervivencia. SIMPÁTICO (huir/pelear) o en estado dorsal tono alto (inmovilidad) es cuando automáticamente los usamos.

Su papel es ser un mecanismo de defensa para disminuir la desregulación. Seamos compasivos con estos mecanismos. Están aquí como una forma de ayuda.

Comportamientos adaptativos

Algunos comportamientos adaptativos que podrían resonarte

- Aplicaciones para móviles
- Libros, libros y más libros, sin acción
- Cursos, cursos y más cursos, sin ponerlos en práctica
- La meditación, la espiritualidad como forma de by pass, de disociación, de distracción
- Trabajar hasta extenuarse
- Perfeccionismo
- Demorar y dejar para luego y no hacerlo
- Muchas ideas, tantas que abruman y sin acciones
- Medicamentos que no nos hacen sentir mejor
- Seguir a muchas personas, pero no seguirte a ti
- Síndrome del impostor
- Adicciones
- Pensar demasiado

- Sexo
- Cotilleos
- Relaciones tóxicas
- Proyectar sobre otros
- Culpar a otros
- Crear drama
- Demasiado tiempo de pantallas, móviles, tablets, ordenadores, tv.
- Comportamiento abusivo
- Negligencia con uno y con los demás
- Violencia
- Racismo
- Fanatismo
- Comer demasiado, o comer poco
- Poco o nada de movimiento físico

Gradualmente necesitamos ser conscientes y reemplazar esos comportamientos adaptativos, la sorpresa es que a medida que atendemos a nuestras partes, cada vez notamos que hacemos menor uso de esos comportamientos y la sorpresa es que no hemos tenido que "dejar de hacer nada".

Ejercicios reguladores para cada estado

VENTRAL VAGAL

Para permanecer en energía activada optimamente

- Respiración 4/7/8
 - Bailar
 - Cantar
 - Caminar
 - Jugar
 - Escribir
 - Conectar con otros
 - Conectar con mascotas
 - Ordenar, despejar, limpiar
 - Cuidado de uno mismo
 - Coherencia cardiaca
-

SIMPÁTICO

Para reducir activación

- Sacudirse
 - Saltar
 - Hacer ejercicio
 - Inhalaciones cortas nariz y largas por la boca
 - Orientación y pies sentidos sobre el suelo
 - Scaner corporal.
 - Dos inhalaciones profundas seguidas sin exhalar y luego una exhalación por la boca hasta vaciar los pulmones, eso activará los circuitos neurolanes para sosegarnos.
-

DORSAL VAGAL

Aumentar la activación de la energía

- Movimiento lento
 - Escuchar música sin letras
 - Mindfulness de los 5 sentidos (explicado en la siguiente diapositiva)
 - Recibir un masaje
 - Hablar con alguien
 - Ducha calentita tomando conciencia de las sensaciones sentidas
-

*Lo esencial en esta
recuperación es;
CONCIENCIA
ACEPTACIÓN
BONDAD
todo estos elementos los
encontramos en la
AUTO.COMPASION*

