

MUJER

Y

AUTOESTIMA

Mi niña interior



2

CUADERNO PRÁCTICO

Ebony Lafontaine



¡ Refuerza lo positivo que hay en ti !

SUSANA MÉNDEZ

Mujer y Autoestima

Mini-taller

CUADERNO PRÁCTICO 02



CONTENIDO

01 ¿Quién es mi niña interior?

02 Reflexión guiada

03 Heridas emocionales

04 ¿Cómo perdemos a nuestro niña interior ?

05 ¿Cómo sanar?

OBJETIVOS

El taller Mujer y autoestima tiene como objeto lograr el desarrollo y aumentar la autoestima de mujer como medio para lograr el restablecimiento y mantenimiento de su salud y su dignidad, y así, pueda crear vínculos interpersonales y emocionales positivos.



Esto implica un encuentro con nuestra niña interior, pues nunca podremos amarnos, ni aceptarnos a nosotros mismos ni a los demás, mientras no amemos y aceptemos a esa niña interior que se siente perdida y no logra ser feliz.

¿Cuál o cuáles fueron tus grandes momentos de dolor o de amor?

Personajes del dolor
de mi vida:

Personajes de amor
en mi vida:



India Arie

YO SOY LUZ

Yo Soy Luz
Yo soy luz, yo soy luz

Yo no soy las cosas que hizo mi familia
Yo no soy las voces en mi cabeza
Yo no soy las piezas de la ruptura en el interior

Yo soy luz, yo soy luz

No soy los errores que he cometido
Ni ninguna de las cosas que me duelen a mí
Yo no soy los piezas del sueño que dejé atrás

Yo soy luz, yo soy luz

Yo no soy el color de los ojos
Yo no soy la piel en el exterior
Yo no soy mi edad, yo no soy mi raza
Dentro de mi alma es todo luz

Todo luz, todo luz
Yo soy luz, yo soy luz

Yo soy la divinidad definida
Yo soy el Dios en el interior
Yo soy una estrella, un pedazo de todo

Yo soy luz

Reflexión guiada

Mi niña interior

Esta reflexión guiada, te ayudara a ponerte en contacto con tu niña interior cada vez la practiques.

Te sugiero que lo hagas cada día, a la misma hora, en el momento que planifiques para estar solo contigo misma.

Te sugiero, que cambies las preguntas que consideres y agregues otras, lo importante es que puedas con sinceridad reflexionar sobre tu vida interior.

Vamos a iniciar esta reflexión guiada, sentándonos en una posición cómoda.

Una posición que te permita respirar y ser consciente de la ella.

Cierra los ojos. No estás sola, te acompaña tu niña interior. Deja salir, déjala ser. Mantén los ojos cerrados. Concéntrate en ti y en esa niña que fuiste.

Respira profundamente, dejando atrás los problemas del día y permitiendo que tu cuerpo se relaje. Respira suave y profundamente tres veces. y piensa como en cada entrada y salida del aire te vas conectando con la niña interior que vive en ti.

Respira nuevamente con profundidad y dale un abrazo a tu niña interior, a esa que lloraba, que cantaba, que jugaba, que amaba, que pedía dulces, que tenía miedo, que fue castigada o tal vez abandonada y sobre todo a esa que te has olvidado de ser.

En este momento esa niña esta frente a ti. Acógela

¿Dónde están? ¿En qué lugar? ¿Están solas o están acompañadas?

Si tienen compañía invítalos a retirarse.

Reflexión guiada

Mi niña interior

Quédate solo con tu niña interior

¿Cómo se ve la niña?

¿Se ve feliz?

¿Se ve amada?

¿Cómo te mira? ¿Con tristeza o con signos de felicidad?

¿Qué sientes por ella?

¿Qué piensas ella siente por ti?

¿Cuándo fue la última vez que la sacaste a jugar?

¿Te gusta tu niña interior?

¿Qué amas de ella?

¿Qué te gustaría hacer con ella?

Busca en tu interior un recuerdo que construiste cuando esa niña solía soñar.

¿Cómo es ese recuerdo?

¿Es triste, alegre, de paz? ¿O es un recuerdo que te atormenta?

¿Tus padres te ayudaron a amar a tu niña interior?

¿Te apoyaron?

Si, ¿no? ¿Porqué?

¿Si necesitas pedirle perdón a tu niña, que le dirías?

Respira lenta y profundamente, prepárate para ir abriendo los ojos con suavidad, ¡ya con los ojos abiertos. ¡Exprésate! ya sea en una hoja de papel o levanta la mano y comparte tu experiencia.

Heridas emocionales

LAS HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA NOS
ACOMPañAN TODA LA VIA.

“Los signos de esas heridas psicológicas suelen evidenciarse de infinitos modos. Ansiedad, pensamientos obsesivos, mayor vulnerabilidad hacia determinados trastornos, problemas del sueño, actitud defensiva...”



01. el miedo al abandono

El miedo a ser abandonados, lo que genera en gran parte de los casos las rupturas de pareja.

doctora Sharlene Wolchik - Arizona

Hay que trabajar el diálogo interior positivo y esperanzador.



02. El miedo al rechazo

“Implica el rechazo de nuestro interior. Con interior nos referimos a nuestras vivencias, a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos.”

Debemos trabajar nuestros temores, nuestros miedos internos y esas situaciones que nos generan pánico



03. La humillación

Cuando desapruaban y nos critican. Hace estragos en la autoestima infantil.

**sanar esta heria implica que trabajemos:
independencia, nuestra libertad, la
comprensión de nuestras necesidades y
temores.**



04. La traición o el miedo a confiar

El miedo a confiar en los demás surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus progenitores.

Sanar las heridas emocionales de la traición requiere trabajar la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solo y a delegar responsabilidades.



05. Injusticia

Cuando nuestros derechos son vetados y no recibimos apoyo, consideración y una cercanía afectiva válida y significativa, aparecen sin duda graves heridas psicológicas.

En estos casos, es importante trabajar la autoestima, el autoconcepto, así como la rigidez mental, generando la mayor flexibilidad posible y permitiéndose confiar en los demás.

04

¿Cómo perdemos a nuestro niño interior ?

- **Pérdida de un padre o tutor**
- **Abuso físico o negligencia**
- **Abuso o negligencia emocional**
- **Abuso sexual**
- **Enfermedad seria**
- **Bullying severo**

- **Desastres naturales**
- **Ruptura familiar**
- **Ser víctima de violencia**
- **Abuso de sustancias en el hogar**
- **Violencia doméstica en el hogar**
- **Enfermedad mental de un familiar**
- **Ser un refugiado**
- **Sentirse aislado de su familia**

¿Cómo perdiste tu niña interior?

Marca con una X

¿Cómo sanar?



¿Cómo conectamos con nuestro niño interior ?

- Iniciando la sanación
- Soltar miedos y abrazar tu niño
- Eliminar creencias y pensamientos limitantes
- Toma tiempo para estar sola o solo contigo, sin distracciones.

¿Cómo lo sanamos ?

- Compasión
- Amor
- Juega
- Comuníquese
- Asumir la responsabilidad
- Criar
- Sea un adulto psicológico



¡ Refuerza lo positivo que hay en ti !

@ebonylafontaine
ebonylafontaine.com

WhatsApp:
829.342.1326

Ebonylafontaine. Mujer.Amor.Propio
Telegram
