



CUIDAR A MI NIÑ@

El objetivo del Crecimiento Personal es conectar con nuestro YO, descubrir nuestra esencia y poderla desplegar en nuestra vida cotidiana. Pero no es fácil conocer nuestra esencia: es nuestra dimensión espiritual y forma parte del misterio sagrado. Por eso hablamos de ella con símbolos y en imágenes. Una de las más importantes es el niño que fuimos y que todos llevamos dentro. Por eso es crucial cuidar a mi niñ@.

¿Qué es lo que nuestro niño nos permite recuperar? La pureza de la no contaminación. Si nos fijamos en el comportamiento de un niño pequeño, comprobamos su inmediatez, su contacto con la realidad que le rodea sin filtros, sin prejuicios... Aunque rápidamente se pierde. Al ser tan receptivos y sensibles, los pequeños van incorporando los miedos, las normas y los prejuicios de los mayores. En su debilidad ellos quieren agradar a los adultos para sentirse queridos y este amor incondicional les lleva a mimetizarse y a modificar la pureza de su esencia.

Hay niños que han sufrido mucho y desde muy temprana edad. Pero siempre hay una posibilidad para retrotraerse hasta el momento en el que el niño era feliz, aunque sea en el seno de su madre.

Ese niño sano y puro, esencial, está dentro de nosotros y podemos conectar con él para comprender nuestra propia vida. Ésa es nuestra fuerza: si vivimos desde nuestro centro (el YO), desde

nuestro niño, entonces somos fuertes; si queremos construir lo que somos desde otra instancia (el EGO), acabamos destruyéndonos y haciendo daño a los demás.

Te proponemos algunas actividades para cuidar a tu niño interior...

- ✓ Busca una foto tuya de la infancia con la que te identifiques, a ser posible, en la que aparezcas sol@ y que te inspire serenidad y luz. Evita fotos con mirada triste, donde estés llorando o con miedo. Colócala en un lugar cercano e íntimo, la mesilla de noche o un lugar próximo del salón.
- ✓ Mírate en la foto. Recuerda la época: las personas que te acompañaban, los espacios que te gustaban, las cosas que te gustaba hacer. Llena tu recuerdo de sensaciones: los olores de la cocina, la luz de la primavera, el calor del hogar, el olor de la ropa, la música de la voz de tu madre...
- ✓ Acompañaos mutuamente. Conecta con tu niñ@ para escuchar lo que necesita (y que tú necesitas) y cuéntale tu vida. Háblale como se le habla a un niño pequeño, escúchale como a un niño pequeño, querido... Deja que él opine sobre tu estilo de vida, tu familia, tu trabajo... Sé su fuerza en la debilidad, su consuelo en la tristeza...
- ✓ Siente cómo tu niño está contigo todo el día, porque está dentro de ti. Ya no es tu momento de la noche, sino tu guía durante todo el día. Ábrete a ser "un adulto con un niño dentro", que es responsable con sus tareas, respetuoso con los demás, pero que disfruta con las cosas bonitas de la vida, que no juzga ni reprende, que recupera el juego y la espontaneidad, que es directo y sin malicia.

