

Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 1

Terapia para sanar mi
NIÑO O NIÑA INTERIOR

Descubrir y aceptar tu potencial natural

Hay tres fases del aprendizaje que permiten que lo que te propones lograr en tu vida se pueda hacer realidad:

1. Aprender teóricamente
2. Aplicar lo aprendido a la práctica
3. Enseñar a otros los resultados de tu práctica

Por tanto, todo lo que aprendes teóricamente en este programa, tienes que aplicarlo a tu vida de manera práctica, y esa es la función de este kit de evaluación y terapia. En esta primera estrategia debes hacer tres cosas:

1. Descubrir y aceptar que tú viniste del vientre de tu madre a este mundo, trayendo una cantidad ilimitada e impresionante de recursos humanos, diseñados para la prosperidad y la abundancia.
2. Descubrir y aceptar que, por tener incorporado en tu ser recursos abundantes y de manera natural, brota en tu mente los dos grandes anhelos de tu vida: ser feliz y tener éxito.
3. Descubrir y aceptar que tú naciste para ganar y triunfar, porque tienes todos los elementos para que así sea.

Advertencia:

Si no descubres y aceptas estos tres aspectos naturales y abundantes que posees, no puedes sanar tus heridas del pasado y tampoco desarrollarte para la abundancia, siempre pensarás, sentirás y accionarás de manera escasa y mezquina. Dicho de otro modo, tu mente funcionará todo el tiempo en modo víctima, no podrá funcionar en modo responsable.

Antes de cumplir diez años de edad, tú utilizabas hasta el 100% de todo tu potencial natural que trajiste al nacer para dárselo al mundo y lo hacías de manera natural; pero al paso por tu adolescencia, la basura psicológica ocultó esa riqueza humana. Debes considerar que ese potencial que fluía de ti en tu niñez te acompaña toda tu vida, solo se ha desactivado y debes hacer todo lo que esté a tu alcance para activarlo.

Por tanto, la siguiente evaluación tiene como propósito medir cuánto de ese potencial estás utilizando ahora, además, los resultados que obtengas te darán información suficiente de cuán sano o cuán herido está ese niño interior o esa niña interior.

Ahora, fíjate en la siguiente tabla de valores, lee y comprende bien lo que indican para que puedas marcar correctamente.

- | | |
|------------------|----------------------------|
| - Calificación 0 | - No tengo esa experiencia |
| - Calificación 1 | - A veces sucede |
| - Calificación 2 | - Lo hago muchas veces |
| - Calificación 3 | - Está fuera de mi control |

Te explico el procedimiento. La ficha contiene 15 ítems, y cada uno indica un área de recursos naturales que la naturaleza te otorgó cuando viniste a la existencia; entonces, los dígitos de calificación te señalan hasta qué nivel has trabajado cada uno de esos recursos.

Una vez que has terminado la evaluación, suma los dígitos que marcaste de arriba hacia abajo según las columnas que correspondan, luego los resultados parciales los vuelves a sumar para obtener un resultado total. Seguidamente coteja el resultado total con la categoría que corresponda en la escala de puntajes siguiente:

- | | |
|------------|--|
| De 0 a 9 | - Estás utilizando tu potencial de manera óptima |
| De 10 a 19 | - Necesitas descubrir más tu potencial para utilizarlo |
| De 20 a 30 | - Niño interior debilitado. Mucho potencial no utilizado |
| De 31 a 45 | - Potencial descuidado. Niño interior gravemente herido |
- IMPORTANTE:** No aceptes medicación, no es necesario. Es mental.

Evaluación de salud del niño o niña interior

1	No cuido mis palabras, mancho la imagen de las personas haciendo comentarios falsos o denigrantes.	0	1	2	3
2	En mis conversaciones y negociaciones exijo tener la razón, soy inflexible ante ideas ajenas y creo que tengo la verdad.	0	1	2	3
3	No tengo algo importante hacia dónde dirigir mis recursos y esfuerzo, y que sea la razón de todo lo que hago en este mundo.	0	1	2	3
4	Trato de imitar lo que otros hacen, no me interesa distinguirme por algo único que desarrolle mi autenticidad.	0	1	2	3
5	No tengo interés en aprender algo nuevo que me impulse a ser un mejor ser humano y lograr resultados más importantes.	0	1	2	3
6	Renuncio fácilmente a lo que me propongo o que había decidido hacer con mucho entusiasmo en otro momento.	0	1	2	3
7	Tengo miedo a comprometerme, miedo a la crítica de los demás, miedo a perder, miedo a ganar o miedo a lo desconocido.	0	1	2	3
8	Con frecuencia me envuelvo en conflictos individuales o con otras personas, pero por asuntos de poca importancia.	0	1	2	3
9	No tengo un gran sueño que alcanzar en mi vida y que sea el eje y horizonte que me motiva a seguir luchando hacia adelante.	0	1	2	3
10	Mi mente siempre está recordando experiencias negativas de mi pasado, no puedo hacer nada para evitarlo.	0	1	2	3
11	Me es muy difícil perdonar a las personas que me ofenden o me culpo con frecuencia por mis malas acciones.	0	1	2	3
12	Experimento mucha dificultad para adaptarme al cambio y soy inflexible a las disposiciones superiores.	0	1	2	3
13	No le hallo sentido salir a disfrutar de la naturaleza, prefiero vivir en mi propio mundo, ocupándome de mis cosas personales.	0	1	2	3
14	No me llevo bien con mi familia, siempre tenemos conflictos, son ellos los malos, prefiero vivir distante.	0	1	2	3
15	Tengo mala relación con el dinero, no se acostumbra conmigo, desaparece pronto en pagos atrasados y compras imprevistas.	0	1	2	3
Totales parciales					
TOTAL GENERAL					

TERAPIA DE REFUERZO

¿Qué ves en tus ojos?



Ya te lo dije antes, tú viniste a este mundo trayendo abundancia de recursos naturales para desarrollar tus dos grandes anhelos en tu vida:

SER FELIZ Y TENER ÉXITO

Acércate lentamente al espejo y de manera respetuosa mira los ojos de la persona que está frente al espejo, **¿qué ves en sus ojos?**

- ¿Es feliz o su mente está llena de culpa y dolor emocional?
- ¿Está disfrutando éxito o espera alcanzarlo algún día?
- ¿Tiene sueños que alcanzar o respira porque el aire es gratis?
- ¿Trabaja de manera organizada o vive sin sentido?
- ¿Se alimenta saludablemente o no le importa su salud?
- ¿Evita el alcohol y las drogas o no le importa envenenarse?
- ¿Cuida de su hogar o es su principal destructor?
- ¿Le importa y administra bien el dinero o lo derrocha por doquier?
- ¿Es fiel a su pareja o le engaña sin piedad?

- ¿Es una persona honesta consigo o es hipócrita y falsa?
- ¿Es una persona confiable o deben alejarse de ella?
- ¿Le importa su mejora personal o se ha abandonado?
- ¿Vive contenta en la vida o sufre amargura y remordimiento?
- ¿Está decidida a tomar decisiones de cambio o se acostumbró a vivir con su maldad?

Solo hay dos modos de ser, para la persona del espejo:

Seguir igual el resto de mi vida

Decidir ser lo que quiero SER

Tú decides. Nadie lo hará por ti.

La mejor terapia para sanar tu **niño interior herido**, es descubrir, desarrollar y dirigir todo tu potencial natural hacia un gran sueño que quieres alcanzar. Lee el capítulo 1 del libro: “**Sanar y Crecer con Amor**”.

