

1er Manual del curso

Cómo Sanar mi Niño Interior

Paso a paso



0.- Qué es el Niño Interior.

- 0.1.- El Análisis Transaccional.
- 0.2.- Las emociones disruptivas y las creencias limitantes.
- 0.3.- El inconsciente y las fascias musculares.
- 0.4.- Los tres tipos de niños: sano, herido y rebelde.
- 0.5.- Cómo saber si tengo un niño herido.
- 0.6.- Cómo influye el niño herido en la vida adulta.
- 0.7.- Introducción al proceso de sanación simplificado de tu niño interior.

1.- Primer Paso: cómo darte estabilidad y seguridad.

- 1.1.- Ejercicios y herramientas para ganar estabilidad, seguridad e ir a por tus objetivos.
- 1.2.- Primer paso del proceso de sanación de tu niño interior: estar en el aquí y el ahora con todos tus sentidos.
- 1.3.- Dinámica para rescatar a tu niño interior y darle lo que necesita.



El Análisis Transaccional

Eric Berne estableció que las emociones que repetimos de mayores, son el resultado de las mismas emociones experimentadas en nuestra más tierna infancia, desde el momento de la concepción hasta la edad de los 7 años.

Berne manifestaba que es el propio inconsciente personal, al que denominó niño interior, el que atrae las mismas emociones no resueltas de la infancia mediante experiencias de vida, circunstancias y personas que, a modo de mensajeros, reeditan las emociones grabadas en edades tempranas. Estas emociones conforman la base para la aparición de las creencias y patrones de pensamiento limitantes.

La física cuántica corrobora este último aspecto al afirmar que las cosas que vemos fuera son el resultado de las emociones y pensamientos de nuestro niño interior. Por este motivo es necesario hacerlas conscientes.

Cómo Sanar mi Niño Interior Paso a Paso trabaja directamente sobre el niño interior, al transformar las creencias limitantes que expresamos al movernos con el cuerpo, mediante el cuestionario asociado a cada uno de los ejercicios y especialmente con el proceso simplificado de sanación del niño interior.



Las emociones disruptivas y las creencias limitantes

Entendemos por emociones disruptivas aquellas que nos “remueven” por dentro, es decir, emociones que nos desequilibran y nos alejan de la armonía.

Son emociones de baja frecuencia porque nos restan vitalidad, alegría de vivir, capacidad para superar las vicisitudes de la vida y hacen que veamos la realidad de un modo distorsionado y subjetivo.

Dentro de las emociones disruptivas destacamos: la tristeza, la depresión, los celos, la ira, la frustración o los miedos.

Estas emociones tienen su raíz en creencias a las que denominamos limitantes y que sin querer, grabamos en nuestro inconsciente desde nuestra más tierna infancia.

Creencias a las que damos el valor de reales por cuanto que las emociones que suscitan generar la realidad que vivimos; por tanto, si cambiamos este tipo de creencias cambiarían nuestras emociones y por tanto la realidad que vivimos, y este es precisamente el objetivo del curso Cómo Sanar mi No Interior Paso a Paso.

Una creencia limitante es el resultado de una transacción emocional que se produjo en nuestra infancia y que anido en nuestro inconsciente. Una creencia limitante es todo aquel modo de pensar y de ver la vida que no esta acorde a la vida y que se sostiene por un largo tiempo.

Un ejemplo de esto que acabo de decir, es cuando uno de los progenitores actúa acorde a la creencia de que no puede ganarse la vida haciendo aquello que le gusta, que la relación de pareja es permitir un maltrato del tipo que sea, o para que le den cariño debe ponerse enfermo.



El niño o la niña que de pequeño viva estas experiencias con sus padres, de mayor acabará repitiendo el mismo modelo, y experimentando las mismas emociones que ya sintió en su infancia.

El inconsciente y las fascias musculares

El inconsciente es la parte más sutil de la cual están hechas las fascias musculares, y es en las fascias musculares donde se encuentra el inconsciente como dijo el doctor en medicina Alexander Lowen.

Las fascias musculares son el tejido conjuntivo que conecta a todos los músculos entre sí. Las creencias limitantes se reflejan en las fascias musculares al modo de nudos o quistes que distorsionan nuestro movimiento natural y reflejan las creencias limitantes.

Por tanto, nuestra forma de movernos, que es una de las herramientas que utiliza este curso, delata las creencias limitantes que sostenemos sin ser consciente de ellas.

Así, por ejemplo, una persona que se deja invadir por otras porque le cuesta poner límites claros, es incapaz de mover con velocidad sus brazos y sus manos, del mismo modo que le cuesta detener rápidamente el movimiento de los mismos cuando decide hacerlo, porque las fascias de sus músculos están adormecidas y no están lo suficiente sensibilizadas por sus decisiones.

Otro ejemplo, es el caso de las personas que les cuesta ser ellas mismas porque se dejan influir por lo que digan los demás de ellas, y observas que cuando mueven su cuerpo y su rostro permanece inexpresivo porque las fascias musculares están rígidas.



También podemos ver reflejadas nuestras creencias limitantes en aquellas actitudes que nos molestan de los demás y que creemos no tener, pero que sin embargo constituyen nuestra sombra.

Los tres tipos de niño herido

Es importante saber que existen tres tipos de niño herido.

- El **niño bueno**. Es la persona en extremo agradadora, que hace cuanto se le dice y no se enfrenta a nada ni a nadie, incluso por injusto que parezca la situación.
- El **niño dolido**. Es la persona que revive las mismas emociones disruptivas una y otra vez con diferentes personas y situaciones.
- El **niño rebelde**. Es la persona que se opone a todo pero que al final acaba haciendo lo que se le dice.

Todos ellos tienen en común la búsqueda de reconocimiento por parte de los demás y la falta de amor propio, es decir, la incapacidad de hacerse cargo de sí mismos y por tanto de su vida. De modo que hasta que no se hagan responsables de su herida jamás podrán transformar las experiencias que viven una y otra vez.



Cómo saber si tengo un niño herido

A la pregunta de cómo puedo saber si tengo un niño herido, la respuesta está en el comportamiento que adopta la persona dependiendo del tipo de niño interior que lleva dentro.

Así pues, las personas con un niño bueno expresan su herida mostrándose en exceso agradadoras con los demás y salvadoras de otras personas.

Las personas con un niño que siente su herida expresan su herida repitiendo una y otra vez las mismas emociones disruptivas y desagradables, emociones que por otra parte le causan un verdadero trastorno emocional.

Por último, las personas con un niño rebelde expresan su herida criticando a los demás, enfrentándose a otros y saltándose las normas una y otra vez. Estas últimas son todo lo opuesto al niño bueno.

Por otro lado, también podemos descubrir a nuestro niño herido cuando vemos algo de otra persona que no nos gusta y rechazamos. Esta actitud no es otra que la proyección de nuestro lado oscuro en los demás, es decir, un comportamiento que no vemos en nosotros, que va en contra de nosotros pero del que no somos conscientes.

Este es el caso, de una persona que rechaza a otra porque la tacha de manipuladora, y no ve que ella se engaña a sí misma una y otra vez.



Cómo influye el niño herido en la vida adulta

La influencia del niño herido en la vida adulta es enorme y determina el comportamiento y el modo de moverse con su cuerpo.

Así, un adulto que en su interior lleva un niño bueno hará todo lo posible por comportarse como cree que se espera de él. No quiere decir que los demás esperen de él que se comporte de un modo u otro, sino que él cree que los demás esperan esto o lo otro de él; de esta forma actúa en base a lo que cree que los demás esperan de él.

Las personas con un niño bueno pueden llegar a somatizar las emociones derivadas de su buenismo y llegar a padecer cualquier tipo de cáncer.

Un adulto con un niño que siente su herida una y otra vez, es una persona que vive instalada en la insatisfacción y la frustración permanentes, suele ir de víctima y andar instalado en la queja continua.

Este tipo de personas consideran que los demás son los malos y se sienten incomprendidos por ellos. Puede llegar a somatizar las emociones derivadas de estas creencias y autogenerarse enfermedades asociadas a un mal funcionamiento de los riñones como los cálculos renales y enfermedades del páncreas como la diabetes.

Por último, una persona instalada con un niño interior rebelde, suele instalarse en la crítica y la rebeldía continua, nada le parece bien si no coincide con su visión de las cosas, considera a los demás como sus enemigos y están en lucha constante.

Este tipo de personalidades tienen a padecer enfermedades asociadas al hígado como la cirrosis, la hepatitis o el alcoholismo.

Introducción al proceso de sanación simplificada de tu niño interior



El proceso simplificado de sanación de nuestro niño interior es una herramienta para que las personas aprendan a estar en el aquí y en el ahora, y sepan cómo gestionar cualquier emoción disruptiva.

Las emociones disruptivas son estados alterados de conciencia que irrumpen de manera inesperada en cualquier ser humano cuando este se enfrenta a situaciones y comportamientos de otras personas que alteran su bienestar.

Es muy común que a lo largo del día o a lo largo de la semana las personas se vean alteradas por estas emociones. Estas emociones reflejan aspectos de nuestro niño interior herido. Emociones que por otra parte, nunca fuimos capaces de sanar y que ahora de adultos reaparecen una y otra vez cuando menos lo esperamos.

Para podernos hacer cargo de esas emociones y transformarlas lo primero que hemos de hacer es llevar a nuestra conciencia a lo corporal y al aquí y al ahora; de lo contrario viviremos anestesiados permitiendo que la cabeza con sus ideas nos lleve de un lado a otro como a una cometa o bien, nos hagamos adictos a todo tipo de sustancias o pasatiempos.

El Curso Cómo Sanar a mi Niño Interior Paso a Paso te enseña a sanar estas emociones y por tanto, las heridas de tu niño interior. Para ello, te invitará a sentir, a llevar tu conciencia a lo corporal y a la respiración.

El proceso simplificado de sanación de tu niño interior esta organizado en seis dinámicas. Cada una de ellas te irá ayudando a entrar de lleno en tus emociones para por conectar con tu niño interior y sanarlo.



Así mismo, este proceso te ayudará a liberar las sensaciones negativas provocadas por las emociones de malestar que albergas como adulto resultado de aquellas que albergaste en tu infancia; para finalmente, reconciliarte con tu niño herido y solicitarle su apoyo para lograr el objetivo que te hayas propuesto alcanzar en este curso.

Cada una de las seis dinámicas del proceso simplificado de sanación de tu niño interior has de realizarlas en el mismo orden que te las ofreceré en cada uno de los módulos del curso.

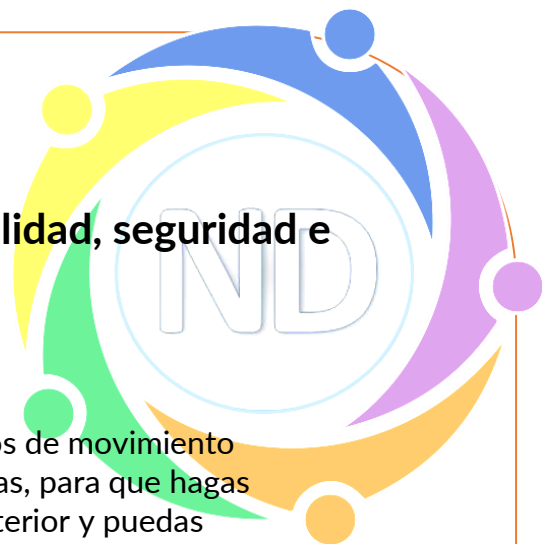
Estas son cada una de las seis dinámicas:

- Despertando el Selbst.
- Reconocer al emisario.
- Captar el mensaje.
- Para sanar hay que sentir.
- Activar la compasión interior.
- Reducir la carga emocional negativa.

El niño sano

Es la persona que es estable y se siente segura. sabe expresar lo que siente, tiene autoestima, es capaz de amar y de perdonar, de hacerse cargo de sí misma, no busca el reconocimiento fuera y logra sus objetivos personales.

Ejercicios y herramientas para ganar estabilidad, seguridad e ir a por tus objetivos



Cómo Sanar mi Niño Interior Paso a Paso incluye ejercicios de movimiento corporal asociados a una serie de herramientas o preguntas, para que hagas consciente las creencias limitantes que arrastra tu niño interior y puedas transformarlas.

De este modo, estarás cada vez más próximo/a a sacar a la luz su niño sano y lograr tus objetivos de vida, aquellos que te hayas propuesto al iniciar este curso.

Los ejercicios para ganar estabilidad, seguridad e ir a por tus objetivos se encuentran en la plataforma del curso Como Sanar mi Niño Interior Paso a Paso. Para realizarlos entra en la web www.javiardelasen.com haz clic en el botón “Mi cuenta” e introduce tu usuario y contraseña.

En el apartado “**Gestión de los ejercicios**” del documento “**Como seguir el curso online**”, te indica cómo realizar cada ejercicio y dónde has de responder a las preguntas asociadas a los mismos. Estas preguntas las encontrarás debajo del video de los ejercicios al pulsar sobre el botón “**Cuestionario**”.

Los ejercicios de movimiento corporal que encontrarás para ganar estabilidad, seguridad e ir a por tus objetivos son:

- 1º Movimientos en conexión con la música.
- 2º Caminar integrado (Primera Llave).
- 3º Caminar integrado (Segunda Llave).
- 4º Caminar integrado (Tercera Llave).
- 5º Caminar integrado (Cuarta Llave).
- 6º Integrativo de estabilidad y dirección.
- 7º Capacidad psicomotriz de estructura, límite y disciplina.
- 8º Capacidad psicomotriz de enfoque y dirección.
- 9º Capacidad psicomotriz de decisión.
- 10º Capacidad psicomotriz de empoderamiento.
- 11º Conexión y expresión de lo femenino I.
- 12º Movimiento matriz de solicitar y tomar.



Te recomiendo que antes de realizarlo, leas la descripción y el apartado de la conciencia que encontrarás debajo de la descripción.

El apartado de la conciencia te indica que sucede cuando no te mueves con tu cuerpo como te dice la descripción o cómo me verás a mí moverme en el video.

No se trata de que me imites cuando me veas en el video, si no de que observes como me muevo en relación a la descripción del ejercicio.

Una vez que hayas leído la descripción y el apartado de la conciencia, haz clic en el video para visualizarlo. Después haz clic en el botón del tema musical que aparece encima del video y realiza el ejercicio.

Al final del mismo detente, y atiende en silencio a tus sensaciones corporales durante un minuto aproximadamente.

Después, anota esas sensaciones y los “darte cuenta” que hayas tenido durante o al final del ejercicio en un cuaderno. A este cuaderno le llamaremos “cuaderno de bitácora” y ha de ser un cuaderno nuevo, que te encante, en el que escribas tus sensaciones y tus darte cuenta al acabar cada ejercicio.

Para tu información te diré que un “darte cuenta” es una idea que de pronto cobra forma en tu mente. Esta idea te permite caer en la cuenta de aspectos de ti que desconocías o bien, de entender porque te sucede lo que te sucede en ciertos aspectos de tu vida.

Tanto las sensaciones que tengas al acabar el ejercicio como los “darte cuentas” te serán de gran ayuda para responder después a las preguntas asociadas a cada ejercicio.



Primer paso del proceso simplificado de sanación de tu niño interior: estar en el aquí y el ahora con todos tus sentidos

El proceso simplificado de sanación del niño interior contribuye a que aprendas a gestionar cualquier emoción disruptiva que te surja en la vida y consigas tu objetivo vital.

Las emociones y sentimientos disruptivos son estados alterados de conciencia que irrumpen de manera inesperada de forma recurrente cuando te encaminas hacia el éxito. En este caso, tu éxito es alcanzar el objetivo que te hayas propuesto al principio de este curso.

Estas emociones y sentimientos reflejan aspectos de tu niño interior herido, que concebiste con intensidad en tu más tierna infancia, que enviaste al inconsciente y que nunca hasta ahora fuiste capaz de sanar.

Para sanar las heridas del niño interior debes abrirte a sentir y a reconocer las emociones disruptivas como propias. Es un proceso que pasa por conectar con tu niño interior, permitirle liberar las sensaciones negativas, y pedirle su apoyo para lograr el objetivo que deseas.

Primera Sesión: Estar en el presente y estar en paz

En esta sesión te pido que estés el mayor tiempo que te sea posible en el aquí y el ahora a lo largo del día. Para lograrlo deberás llevar la atención a tu respiración y a tu cuerpo y no permitir que tu mente te arrastre por pensamientos, emociones o decisiones que te descentren de tu objetivo.

Durante este tiempo no critiques, culpabilices o ataques a aquellas personas o circunstancias que te provoquen emociones disruptivas pues al hacerlo estarás intensificando tu propio dolor, y provocando interferencias en el objetivo a alcanzar.



Debes comprender que las emociones disruptivas que te surjan son las mismas que quedaron grabadas en tu inconsciente en el pasado y que irrumpen en la actualidad con recurrencia. En las siguientes sesiones se enseñará cómo gestionar estas emociones.

Culpabilizar, criticar o atacar son actitudes reactivas, nada responsables e infantiles. Estas actitudes no evitarán que vuelvan a reaparecer las mismas emociones disruptivas de forma recurrente. Esto no quiere decir que no muestres tu malestar, todo lo contrario, debes responder con templanza y serenidad a las personas que te provocan esas emociones, pero sin dejarte arrastrar por ellas.

Para ayudarte en este proceso es necesario que repitas de una sesión a otra la frase: “Siento este instante con todos mis sentidos y dejo partir sin juicio a la persona que me genera malestar” lleva la atención a todos los sentidos cada vez que la pronuncies. Conviene que repitas esta frase con frecuencia, por lo que te recomiendo que hagas sonar la alarma de tu móvil o celular cada 2 horas.

Todos los días al levantarte y al acostarte durante 5 minutos visualiza y siente la emoción que te genera el haber logrado tus objetivos. Hazlo mientras respiras de modo continuo, sin dejar espacio entre la inspiración y la expiración. Te recomiendo que realices este mismo proceso cuatro veces más a lo largo del día.

Sentir el logro de algo es el primer paso para lograrlo.

Dinámica para rescatar a tu niño interior y darle lo que necesita



Esta dinámica la encontrarás en el ejercicio número 13º de la 1ª sesión del Curso “Cómo Sanar a mi Niño Interior Paso a Paso”, No obstante, aprovecho para describirtela en este manual.

Siéntate cómodamente. Comienza a respirar lenta y profundamente. Siente el peso de tu cabeza sobre el cuello. Da la orden mental de relax y después, visualiza un letrero luminoso con la palabra relax. Visualiza como se relajan y distienden los músculos de la cabeza y del rostro como si fueran chicle.

Siente ahora el peso de tus brazos y de tus manos. Da la orden mental de relax. Visualiza un letrero luminoso con la palabra relax y después visualiza como se relajan y distienden los músculos de tus brazos y de tus manos como si fueran chicle.

Siente ahora el peso de tu pecho y de tu espalda sobre tu pelvis. Da la orden mental de relax. Visualiza un letrero luminoso con la palabra relax y después visualiza como se relajan y distienden los músculos de tu pecho y de tu espalda como si fueran chicle.

Siente el peso de tu pelvis sobre el asiento. Da la orden mental de relax. Visualiza un letrero luminoso con la palabra relax y luego visualiza como se relajan y distienden los músculos de tu pelvis como si fueran chicle.

Siente el peso de tus muslos. Da la orden mental de relax. Visualiza un letrero luminoso con la palabra relax y después visualiza como se relajan y distienden los músculos de tus muslos como si fueran chicle.

Siente el peso de tus rodillas, pantorrillas y pies. Da la orden mental de relax. Visualiza un letrero luminoso con la palabra relax y luego visualiza como se relajan y distienden los músculos de tus rodillas, pantorrillas y pies como si fueran chicle.



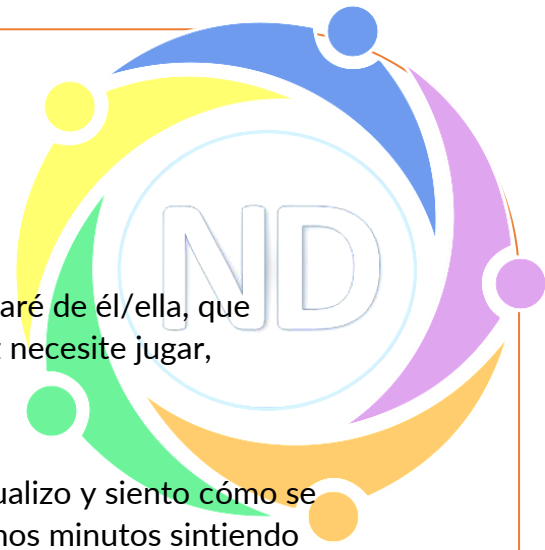
A continuación, ve contando hacia atrás desde 10 a 1 diciendo las siguientes frases.

- 10.- Siento todo mi cuerpo relajado y en paz.
- 9.- Las ondas de mi mente se hacen más lentas. (Visualiza como las agujas de tu electroencefalograma dibujan ondas ms lentas).
- 8.- Siento todo mi cuerpo más relajado y en paz.
- 7.- Las ondas de mi mente se hacen más lentas y más amplias. (Visualiza tu electroencefalograma).
- 6.- Mi cuerpo se relaja profundamente.
- 5.- Las ondas de mi mente se hacen más y más lentas.
- 4.- Mi cuerpo se relaja más profundamente.
- 3.- Las ondas de mi mente se hacen más y más lentas, más y más amplias.
- 2.- Mi cuerpo se relaja aún más profundamente.
- 1.- Las ondas de mi mente se hacen más y más lentas, más y más amplias.
- 0.- Las ondas de mi mente y mi cuerpo se funden en mi ser.

Imagino que voy descumpliendo años, permito que aparezcan recuerdos del pasado hasta llegar al momento en que me desconecté y desvinculé de mi niño/a interior. (Me doy el tiempo que preciso hasta ver la imagen de un/a niño/a que aparece de pronto en mi mente).

Visualizo como va vestido y qué es lo que hace. Intento acercarme a él/ella despacio con la idea de ganarme su confianza.

Le pido que me diga que es lo que necesita. He de tener paciencia pues al haber pasado tanto tiempo desde que me desconecté es probable que esté reticente.



Trato de convencerle diciéndole que nunca más me separaré de él/ella, que siempre estaré a su lado; y le doy lo que necesita. (Tal vez necesite jugar, reconocimiento, cariño, que le abrace).

Después de haberle dado a mi niño/a lo que necesita, visualizo y siento cómo se siente él/ella y lo que me transmite. Me quedo durante unos minutos sintiendo lo que me transmite.

Para finalizar este proceso, me le acerco al pecho, le doy un abrazo, y le digo que desde ahora en adelante voy a estar junto a él/ella. Que voy estar atento a lo que necesite para dárselo, y sobre todo, que siempre que se sienta mal voy a abrazarle; es decir, a abrazarme a mi mismo/a, sintiendo que abrazo a mi niño/a interior.

Luego le emplazo hasta el próximo día a la misma hora para reunirme con él/ella, darle lo que necesita y al final fundirnos en un abrazo. Antes de despedirme aprovecharé siempre para pedir a mi niño/a interior que me nutra durante el día de esas emociones que deseo vivir, o que me ayude a alcanzar ese objetivo de vida que quiero lograr.

Al acabar cada encuentro con tu niño/a interior siente de nuevo tu respiración, mueve lentamente los pies, después los dedos de las manos, luego siente todo tu cuerpo y ve abriendo los ojos lentamente.

Al acabar esta dinámica, abre el documento “Plantilla de seguimiento” y anota el tiempo invertido.

Deseo haberte podido ayudar con este manual.

Javier de la Sen.

Director del Curso Cómo Sanar mi Niño Interior Paso a Paso.