



WEWNĘTRZNE DZIECKO

Ćwiczenia



O WEWNĘTRZNYM DZIECKU

Każdy z nas nosi w sobie swoje wewnętrzne dziecko, część naszej osobowości, która zachowuje wspomnienia, emocje i doświadczenia z dzieciństwa.

To wewnętrzne dziecko jest depozytariuszem naszych najgłębszych pragnień, lęków, radości i smutków, które ukształtowały nas na wczesnym etapie życia.

Chociaż często ignorujemy jego **głos**, to właśnie ono wpływa na nasze codzienne reakcje, relacje i sposób postrzegania świata.

Wewnętrzne dziecko może być źródłem niesamowitej kreatywności, spontaniczności i radości, jeśli jest zdrowe i zadbane.

Jednak gdy jest zranione, zaniedbane lub odrzucone, może przejawiać się w postaci lęków, niepewności i trudności emocjonalnych, które utrudniają nam osiągnięcie pełni szczęścia w dorosłym życiu.

Ćwiczenia mają na celu pomóc ci nawiązać kontakt z twoim wewnętrznym dzieckiem, zrozumieć jego potrzeby i emocje, a także uzdrowić rany, które mogły się pojawić w przeszłości.

Poprzez świadome spotkanie z tą częścią siebie, możesz zintegrować przeszłość z teraźniejszością, co pozwoli ci żyć bardziej autentycznie i w zgodzie ze sobą. Podczas pracy nad tymi ćwiczeniami, postaraj się być dla siebie cierpliwy i współczujący. Pamiętaj, że **uzdrawianie wewnętrznego dziecka to proces**, który może wymagać czasu i delikatności.

Twoje wewnętrzne dziecko czeka na to, abys poświęcił/a mu uwagę, której być może nie otrzymało wcześniej.

Poprzez te ćwiczenia stworzysz przestrzeń, w której będziesz mógł/mogła je usłyszeć, zrozumieć i na nowo odkryć jego magię i niewinność.

WYKONAJ ĆWICZENIE 1

ĆWICZENIE Z LISTEM DO WEWNĘTRZNEGO DZIECKA

Znajdź ciche i spokojne miejsce, gdzie będziesz mógł/mogła się skoncentrować.

Weź kartkę papieru i długopis.

Wizualizacja: Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie jako dziecko. Przypomnij sobie, jak wyglądałeś/aś, jakie miałeś/aś uczucia, co lubiłeś/aś robić. Spróbuj nawiązać emocjonalny kontakt z tym dzieckiem.

Napisz list do swojego wewnętrznego dziecka. Wyraź w nim swoje uczucia, zapewnij o miłości i bezpieczeństwie. Możesz także przeprosić za sytuacje, w których czuło się ono zaniedbane lub zranione.

Przeczytaj na głos napisany przez siebie list. Staraj się poczuć te emocje, które chciałeś/aś przekazać swojemu wewnętrznemu dziecku.

Po zakończeniu ćwiczenia poświęć chwilę na zastanowienie się, jak się czujesz. Zapisz swoje przemyślenia lub porozmawiaj o nich z zaufaną osobą.

To ćwiczenie pomaga nawiązać głębszy kontakt z własnymi emocjami i przeszłością, co może być istotnym krokiem w procesie samouzdrawiania.

WYKONAJ ĆWICZENIE 2

MEDYTACJA SPOTKANIA Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM

Znajdź ciche, komfortowe miejsce, gdzie możesz usiąść lub położyć się w wygodnej pozycji. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów, aby się zrelaksować.

Wyobraź sobie, że przenosisz się do miejsca, które daje ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Może to być plaża, las, ogród lub jakiegokolwiek inne miejsce, które sprawia, że czujesz się dobrze.

W tym bezpiecznym miejscu wyobraź sobie, że spotykasz swoje wewnętrzne dziecko. Zobacz je w takiej formie, jaką pamiętasz z dzieciństwa. Przywitaj się z nim i spróbuj nawiązać rozmowę. Zapyta je, jak się czuje, czego potrzebuje, jakie ma marzenia lub obawy.

Wysłuchaj się w odpowiedzi swojego wewnętrznego dziecka. Spróbuj odpowiedzieć mu z pozycji dorosłego, oferując wsparcie, zrozumienie i miłość.

Kiedy poczujesz, że rozmowa dobiegła końca, pożegnaj się z dzieckiem, obiecując, że będziesz do niego wracać.

Powoli otwórz oczy i wróć do teraźniejszości, zachowując uczucia i przemyślenia z tej medytacji.

WYKONAJ ĆWICZENIE 3

■ RYSUNEK WEWNĘTRZNEGO DZIECKA

Przygotuj kartkę papieru oraz kredki, ołówki lub farby.

Narysuj siebie jako dziecko. Nie musisz być artystą – chodzi o wyrażenie emocji, które towarzyszą twojemu wewnętrznemu dziecku. Skup się na tym, jak to dziecko wygląda, jakie ma wyraz twarzy, w jakiej sytuacji się znajduje.

Po zakończeniu rysunku przyjrzyj się mu uważnie. Zastanów się, co ten obrazek mówi o twoim wewnętrznym dziecku. Jakie emocje są na nim widoczne? Czy dziecko jest szczęśliwe, smutne, przestraszone?

Zapisz swoje przemyślenia związane z tym, co dostrzegasz na rysunku. Jakie uczucia w tobie wywołuje? Czy jest coś, co chciałbyś/aś powiedzieć temu dziecku?

Możesz kontynuować pracę nad tym obrazem, dodając nowe elementy, które pomogą stworzyć bardziej pozytywny obraz twojego wewnętrznego dziecka, lub po prostu przyjrzeć się, jak ewoluują twoje uczucia w kolejnych dniach.