

GHIDUL DE VINDECARE A COPILULUI INTERIOR

- INCLUDE SI MEDITATIA DE VINDECARE A
COPILULUI INTERIOR -

Andreea Iulia
Manolica



Cuprins

1. Ce este copilul interior și care este povestea lui?
2. Ce fel de evenimente sau întâmplări fragmentează copilul interior?
3. Exercițiul de introspecție pentru copilul interior
4. Procesul de apreciere și recunoaștere a copilul tău interior.
5. Meditația de vindecare a copilului interior

1. CE ESTE COPILUL INTERIOR SI CARE ESTE POVESTEA LUI?



ANDREEA
IULIA
MANOLICĂ

În anumite perioade din timpul vieții, pentru a ne ajuta să facem față unor provocări, traume, neglijențe, agresiuni, ajungem să fragmentăm copilul interior și să lăsăm „bucăți” din noi în diferite evenimente.

Copilul interior este acea parte din noi care ne face să simțim emoțiile și el păstrează toate amintirile pe care noi le-am experimentat vreodată.

Acum 7 ani de zile, când am făcut prima dată procesul de vindecare a copilului interior, întrebarea care mi-a deschis inima a fost aceasta:

Ce a suferit copilul tău interior și care este povestea pe care el ți-ar spune-o?

Gândește-te la un moment din copilăria ta în care te-ai simțit neajutorat, amenințat, trădat sau abandonat și să ne întoarcem în acel moment.



CE ESTE COPILUL INTERIOR SI CARE ESTE POVESTEA LUI?

ANDREEA IULIA MANOLICA

Când eu am făcut acest proces m-am întors în timp și am găsit în interiorul meu părăsită, tristă și nevindecată acea fetiță speriată care a fost părăsită de mama ei, fără un cuvânt.

Copila care, mai apoi, a stat nopți întregi cu pumnișori strânsi, temându-se să și respire, de frică să nu deranjeze, să nu fie părăsită și abandonată de toată lumea.

Aveam șapte anișori când mama părăsea casa părintească, în toiul nopții, trezindu-mă în mijlocul unui scandal uriaș.

Am sărit din pat, speriată, dar...prea târziu.

Am zărit-o plecând spre lift, pe holul luuung și interminabil.

Am alergat, cu ochi lipiți de somn și plini de lacrimi, și-am implorat-o:

"Mami, unde pleci?
Te rog, vreau să rămâi !
Nu vreau să pleci ...ia-mă cu tine!".

Dar, ușa liftului s-a închis. Rece și impacabila, fără să întoarcă nici măcar privirea.

Mama mea...plecase.

O bucată de metal s-a interpus între noi. Așa a devenit inima mea. Am simțit cum pieptul mi se răcește. Ca ușa liftului. Părea că inima nu va mai bate vreodată. Respirația era greoaie. Simțeam că mă sufoc. Minte de copilă nu putea cuprinde evenimentul. Fără cuvinte. Fără explicații ...mama mea pleca...

Îl părăsea pe tata. Mă părăsea pe mine. Pleca și mă lăsa ..fără regrete..și își vedea de viața ei.

“

*Mami, unde pleci?
Te rog, vreau să
rămâi !
Nu vreau să pleci
...ia-mă cu tine!*





“

Si am putut să mă iubesc din nou si să accept că am fost o victimă a circumstanțelor si că nu aveam absolut nicio vină că părinții mei s-au separat.



CE ESTE COPILUL INTERIOR SI CARE ESTE POVESTEA LUI?

ANDREEA IULIA MANOLICA

Dacă nu meritasem să fiu luată de mama mea, cu siguranță Poate că nu am fost cuminte, nu am fost suficient de bună, nu am făcut ceva ă, greșisem cu ceva. suficient de bine, nu eram destul de bună ca mama mea să mă iubească, nu eram destul de bună ca ea să mă vrea alături. De zeci de ani, aveam această vinovăție și autodevalorizare scrisă în corpul meu.

Sunt mulți oameni care, ca și mine pe-atunci, habar nu au că înăuntrul lor se află o fetiță (sau un băiețel) care tânjește, cu disperare, după afecțiune și după atenție. Acel copil interior ne face să căutăm cu disperare în afara noastră iubirea, atenția, căldura.

Si, când părinții nu au capacitatea să ne ofere iubire si protecție, noi scriem răni si suferințe adânci.

Am învățat că atunci când acel copil interior iese la suprafață trebuie să-i acordăm atenție și să-i promitem că nu vă mai părăsi niciodată și că-i vom fi alături, fără judecată și fără critică.

Am recuperat blândetea și încrederea pe care le blocasem atunci când mama m-a parasit.

Am inteles că fuga ei, era o fugă de suferință. Că nu stia să facă altfel. Că era, la rândul ei, o victimă a propriei ei vieți nefericite.

Si am putut să mă iubesc din nou si să accept că am fost o victimă a circumstanțelor si că nu aveam absolut nicio vină că părinții mei s-au separat.

In anumite perioade din timpul vietii, pentru a putea face față unor provocări, traume, agresiuni, ajungem sa fragmentăm copilul interior si să lăsăm „bucăți” din noi in diferite evenimente.



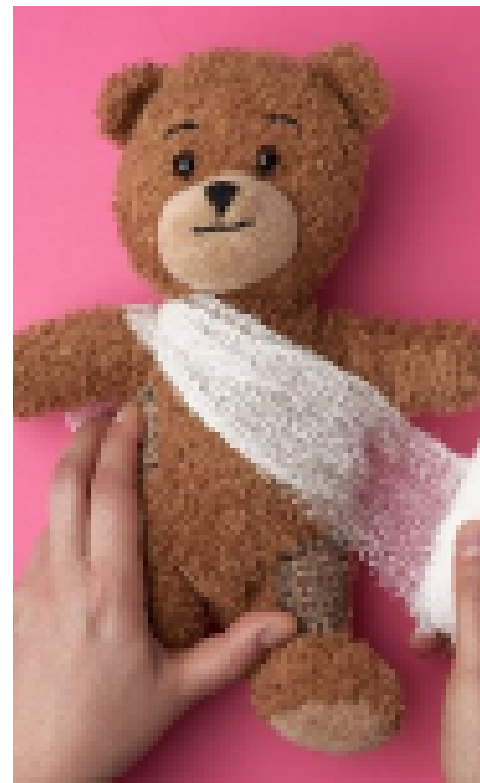
2. CE FEL DE EVENIMENTE SAU INTAMPLĂRI FRAGMENTEAZĂ COPILUL INTERIOR?



Intâmplările și evenimentele traumatizante fragmentează și pot fi întâmplări traumatizante sau percepute ca traumatizante de către copil.

Astfel de evenimente sunt:

- despărțirea sau divorțul părinților
- un abuz sau o agresiune
- pierderea unei persoane dragi: părinte, bunică, bunic, care însemnau pentru copil iubire necondiționată, protecție, echilibru
- pierderea unui animal de companie
- certuri mari în familie
- un șoc emoțional sau o mamă depresivă
- venirea în familie a unui frățior sau a unei surioare ce acaparează atenția tuturor generând sentimentul că pierdem locul și devenim invizibili
- frica de un coleg bătaș de la școală
- frica față de un profesor dur
- mutarea în altă țară, alt oraș, altă casă
- adopția într-o altă familie și multe altele.



3. EXERCIȚIU DE INTROSPECȚIE PENTRU COPILUL INTERIOR

Te invit acum sa faci acest exercițiu pentru regăsirea copilului interior si pentru recuperarea părților din tine pe care le-ai pierdut, cândva, in copilărie.

1. Reflecta la copilăria ta, la un moment dureros sau un moment in care ai trecut printr-o provocare puternică (poti verifica lista pe care am dat-o mai sus pentru exemplificare)

2. Imaginează-ți că primești o scrisoare de la copilul tău interior și că acesta ți-a scris scrisoarea în acea perioadă, foarte dificilă pentru el.

Scrie acea scrisoare imaginându-ți că acel copil răspunde la întrebările de mai jos.

Care sunt nevoile neindeplinite ale copilului tău interior?:

Care sunt sentimentele și emoțiile lui?:

Ce își dorește el, adânc în sufletul lui?:

Ce gândește el despre părinții lui?:

Cum se simte el în mediul în care trăiește?:

Îl protejează cineva pe copilul acela?:

Îl iubește cineva?:

Cine îl vede, cine îl aude?:

4. Procesul de apreciere și recunoaștere a copilul tău interior.

Incepând de azi:

**Fii propriul
tău protector
și îngrijitor,
părintele tău
interior.**



Pentru apreciere și recunoaștere, scrie o scrisoare Tu către copilul tău interior, scrisoare în care poți folosi orice expresii care să-i dea curaj, să îl facă să se simtă apreciat, iubit, înțeles.

Dragul meu sau draga mea- urmat de numele tău- (Eu folosesc draga mea Andreea sau micuță Andreea)

*„Vreau să știi că te iubesc atât de mult și că ești atât de minunată
"Si inteleg ca esti speriată si tensionată. Și vreau să știi că este ok să te simți așa. "
"Vreau sa te anunț că este în regulă să fii tu, exact așa cum ești ."
"Că ai voie să spui NU și, chiar, te rog să o faci de fiecare dată când nu doresti să faci ceva "
"Ești atât de importantă pentru mine. "
"Ai atât de mult de oferit lumii, dar,vreau sa înțelegi că o poți face doar iubindu-te întâi pe tine"
"Cred în tine și în puterea ta interioară."
"Voi fi mereu lângă tine și te voi proteja de greutăți,voi fi lângă tine în situațiile dificile"
"Voi sta aici lângă tine și te voi sprijini. "
"Am așteptat să te țin în brate și să te protejiez."
"Te iubesc așa cum ești. "
"Mă bucur enorm că ești aici. "
"Vreau să te ocoresc și să te protejiez. "
"Vreau să petrec timp cu tine."
" Vreau să îți aud gândurile și sentimentele."
"Te iubesc.Te văd .Te aud. Imi pare rău. Mulțumesc.Te iert."*

Spune-i copilului tău interior tot ce are nevoie să audă și asigură-l că îl vei duce într-un loc sigur și vei avea grija de el. Promite-i că vei fi mereu alături de el și că nu îl vei mai lăsa singur. Că îți pare rău că ai fost așa de critic și dur cu el . Că nu ai știut cât de singur a fost și cât de mult a suferit . Descrie-i în detaliu cum o să ai grija de el să poată trăi și dormi liniștit. Fără să se mai simtă mereu în pericol . Oferă-i asigurări că de acum înainte este iubit și protejat.

Oferă-i câteva calități sub forma unor baloane colorate care reprezintă resursele de care ar fi avut nevoie ca să facă față mai ușor situațiilor dureroase din copilărie: poate fi vorba de curaj, de încredere, de iubire de sine, blândete, iertare, capacitatea de a primi iubire și orice altceva crezi că ar mai fi avut copilul tău interior nevoie. Cere-i copilului interior să inspire pe rând acele resurse și să le integreze în corpul său. Apoi, ia-l în brate pe copilul tău interior și contopește-te cu el . Simte efectiv cum te regăsești, cum recuperezi părți din tine, demult pierdute.

Sper să faci acest exercițiu. Este unul dintre cele mai puternice exerciții pe care le-am făcut vreodată și are efecte extraordinare. Poți să îl repeți de mai multe ori, se va vindeca de fiecare dată alt aspect rănit al copilului interior.

5. MEDITIA DE VINDECARE A COPILULUI INTERIOR

ANDREEA IULIA MANOLICA

MAI JOS AI SI O MEDITAȚIE PE
CARE O POȚI ASCULTA SI PE CARE
AM INREGISTRAT-O SI CARE ARE
EFECTE BENEFICE PENTRU
VINDECAREA COPILULUI
INTERIOR.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YUCN-CZUVGI&T=249S](https://www.youtube.com/watch?v=YUCN-CZUVGI&T=249S)

SA ITI FIE DE FOLOS !