

Exercício da criança interior

Este exercício é propício para entrarmos em contato com algo da nossa criança que ainda está presente em nós. As frases foram retiradas do livro de “Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo” de Nathaniel Branden.

Use um caderno e escreva cada uma das sentenças incompletas listadas a seguir no topo de uma página em branco, depois escreva de seis a dez conclusões para cada uma delas, trabalhando tão rápido e tão sem autocrítica quanto puder, INVENTANDO quando precisar manter o ritmo.

Quando eu tinha 5 anos...

Quando eu tinha 10 anos...

Se eu me lembrasse de como era o mundo quando era muito pequeno...

Se eu me lembrasse de como me sentia fisicamente quando era muito pequeno...

Se eu me lembrasse de como as pessoas pareciam ser quando era muito pequeno...

Quando eu estava com meus amigos eu sentia...

Quando me sentia solitário eu...

Quando me sentia excitado eu...

Se eu me lembrasse de como era a vida quando era muito pequeno...

Uma das coisas que tive de fazer para tratar meu eu-criança como minha mãe faria foi...

Uma das coisas que tive de fazer para tratar meu eu-criança como meu pai faria foi...

Quando a criança dentro de mim se sente criticada por mim...

Quando a criança dentro de mim se sente ignorada por mim...

Uma das maneiras como essa criança me arranja problemas é...

Suspeito que não estou agindo com meu eu-criança quando...

Às vezes, o difícil quanto a aceitar plenamente a criança interior é...

Se eu aceitasse plenamente essa criança como uma parte valiosa de mim mesmo...

Estou me tornando consciente...

Quando olho para mim mesmo sob essa perspectiva...

Pense durante algum tempo na sua criança interior. Tente visualizá-la, veja que idade ela tem, que roupa usa, o que está fazendo.

Depois que tiver uma imagem dela, imagine agora que sua criança interior possa falar, o que ela diria?

Quais eram as coisas que essa criança tinha e estratégias que usava para sobreviver?

O seu eu-criança precisa de você hoje para....

Se você fosse mais benevolente e carinhoso com seu eu-criança, o que faria?
