

TU NIÑA INTERIOR

UN VIAJE DE RECONEXIÓN Y LIBERACIÓN

XÈNIA ✨ SENDER

ÍNDICE

03
BIENVENIDA

04
¡HOLA!

05
SUGERENCIAS

06
DÍA 0: VISUALIZACIÓN PREVIA

08
DÍA 1: VISUALIZACIÓN ÚTERO

09
DÍA 2: VISUALIZACIÓN BEBÉ

10
DÍA 3: VISUALIZACIÓN NIÑA INTERIOR

12
DÍA 4: VISUALIZACIÓN ADOLESCENTE O PRE-ADOLESCENTE

13
DÍA 5: VISUALIZACIÓN ADULTA, LA GRAN MADRE

14
DÍA 6: VISUALIZACIÓN ANCIANA

15
DÍA 7: FIN DE VIAJE

BIENVENIDA A ESTA EXPERIENCIA

BIENVENIDA A RECONECTAR CON TU NIÑA INTERIOR

Estas visualizaciones nacen de mis sesiones y acompañamientos a través del TarotCoach Espiritual.

Muchas cartas del Tarot hablan de la niña interior y te invitan a reconectar con ella, ya sea para liberar emociones y dolor estancado, o para recordarte que vivas el presente, que disfrutes del camino, que confíes y que te atrevas a explorar, jugar, experimentar y aventurarte.

¿Te acuerdas de esos veranos llenos de días infinitos?
De esos paseos sin prisa, de todo lo que te asombraba, de lo que te hacía reír o de tu inocencia y confianza.

O quizá no tengas muchos recuerdos y estén bloqueados en tu inconsciente.

Como sea con este viaje que te propongo puedes reconectar con tu niña interior para entender tu manera de actuar hoy en día, ver y transformar automatismos que no te aportan, liberar emociones bloqueadas, validar sentimientos y poder avanzar a una vida con más equilibrio y madurez, más auténtica y más libre.

¡HOLA!

presentación



Soy Xènia Sender.

**TarotCoach para mujeres como tu,
con una vida real y los pies en el suelo.**

Tarotcoach especializada en el Tarot Espiritual y evolutivo para acompañarte en tu crecimiento personal. Maestra en meditación y visualización creativa.

Me dedico a sacar a la luz aquello que no vemos y nos mantiene estancadas a través del tarot, el coaching, la visualización creativa, los oráculos y otras herramientas que he ido integrando a lo largo de los más de 10 años que llevo acompañando a mujeres.

Ver lo que está oculto remueve mucho, no es fácil e incomoda. Que alguien te de la mano y te ayude a sostener, en determinados momentos, es necesario.

Y con ello reconectar con tu fortaleza interna, con tu sabiduría, con las respuestas que ya tienes.

SUGERENCIAS

Antes de continuar quiero hacerte unas sugerencias:

- No tengas expectativas concretas. Éstas suelen limitar las posibilidades de todo lo que puedes vivir, sentir y experimentar.
- Ábrete a lo que venga que venga con la confianza de que lo que llegue lo podrás sostener.
- Date tiempo, no tengas prisa por avanzar, no fuerces.
- No hagas más de una meditación al día. De hecho te sugiero que dejes pasar dos o tres días entre una visualización y otra.
- Tampoco lo dilates en el tiempo si no hay una necesidad específica, se diluirá la magia. Mi recomendación: hacerlas cada tres días mínimo o una a la semana máximo.
- Respira conscientemente toda la experiencia y cada emoción, recuerdo y sentimiento que despierte en ti.
- Si no ves nada, si no sientes nada, disfruta la relajación y prueba otro día, en otro momento.
- No te juzgues, sé amable contigo y tus ritmos.
- Si despierta en ti algo fuerte puedes pedir ayuda a una profesional. Cualquier duda escíbeme.
- Prepara e intenciona los momentos y el espacio. Visualizar en el autobús de camino al trabajo no suele funcionar bien.
- Quizá un olor, una esencia, una vela y un ambiente cuidado y preparado te ayuda a disfrutar con mucha más consciencia esta experiencia. La magia la pones tú, las respuestas están en ti.
- Ten a mano un lápiz y una libreta/diario. Incluso colores ;) Lo vas a necesitar para este trabajo de autocoaching.



día **DÍA 0**

VISUALIZACIÓN PREVIA

Respira profundamente.

Escribe y déjate llevar por lo que has visto, sentido, recordado.

Sin juzgar la experiencia. Intenta que sea lo más objetiva posible.
Apunta los detalles más relevantes, lo que ha llamado tu atención...

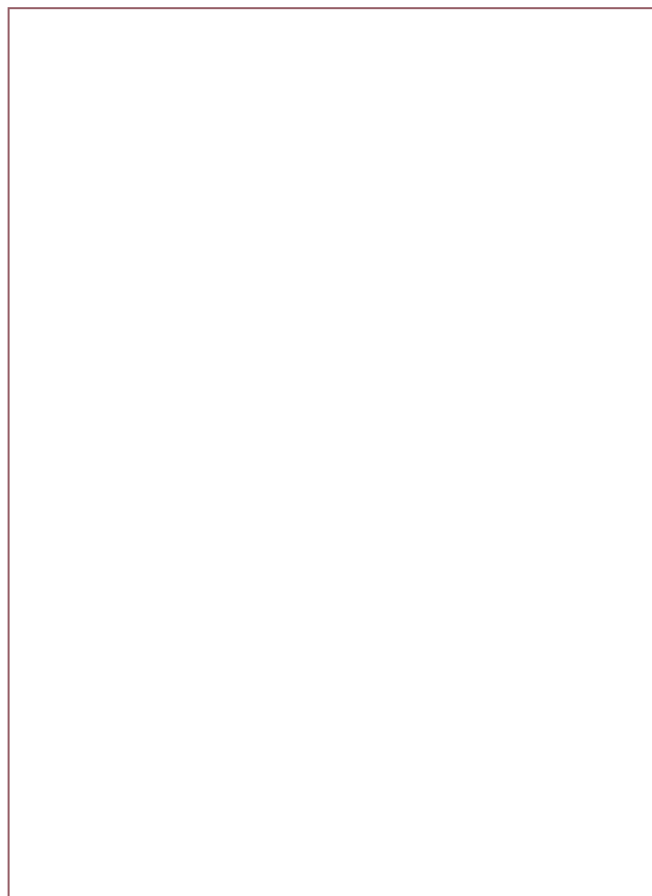
La escritura es terapéutica en si misma, te ayuda a esa objetividad,
desapego y a liberar. Déjate llevar, sin filtros.

**¿Qué edad tenías? ¿Qué estado de animo?
Postura corporal, dónde, con quién...**

¿Qué has sentido a nivel corporal, qué te contabas desde la mente...



Antes de seguir, y sin más, te propongo que busques una foto de ti, da igual de qué edad, solo que seas niña, la primera que encuentres. Búscala y mírala, mírate... y regálate un tiempo de observación.



Si quieres pégala aquí, o dibújate. Haz un collage y déjate llevar por la creatividad del momento y, una vez más, sin expectativas.

No hace falta que tu dibujo sea realista, perfecto o de ninguna manera en concreto. Si la pegas puedes dibujar alrededor, ampliar el lugar dónde estabas o imaginar y plasmar un mundo imaginario...



*di***DIARIO***o*

VISUALIZACIÓN ÚTERO - ANTES DE NACER

Respira profundamente.

Escribe y déjate llevar por lo que has visto, sentido, recordado. Sin juzgar la experiencia intenta que sea lo más objetiva posible.

Apunta los detalles más relevantes, lo que ha llamado tu atención...

Qué has sentido a nivel corporal, qué te contabas desde la mente...

¿Ha despertado en ti alguna necesidad? ¿Puedes atenderla?



DÍAS

VISUALIZACIÓN 'TUS PRIMEROS DÍAS'

Respira profundamente.

Escribe y déjate llevar por lo que has visto, sentido, recordado.
Sin juzgar la experiencia intenta que sea lo más objetiva posible.
Apunta los detalles más relevantes, lo que ha llamado tu atención...

¿Dónde estabas? ¿Alguien te sostenía? ¿Qué sensaciones han sentido? ¿Ha despertado en ti alguna necesidad? ¿Puedes atenderla?

Si recuerdas algún olor, alguna nana o música especial de ese momento puedes intentar conseguirla para recuperar y despertar más recuerdos y sensaciones.

Si tienes a tus padres cerca pídeles una foto de ti, de bebé. Mírala, observa, siente. Habla con ellos, compartid recuerdos. ¿Lo que despierta en ti al mirar esta foto concuerda con lo que has sentido en la visualización? ¿Qué sientes cuando escuchas a tus padres hablar sobre tu nacimiento e infancia?

Si no es posible este ejercicio con tus padres (o abuelos, tíos o referentes) no te preocupes. Está bien también. Si esto te provoca tristeza. Escríbelo. Abrazate.

Mímate.



diarios **DÍA 3**

VISUALIZACIÓN 'LA NIÑA QUE FUISTE'

Escribe y déjate llevar por lo que has visto, sentido, recordado.

Sin juzgar la experiencia intenta que sea lo más objetiva posible.

Apunta los detalles más relevantes, lo que ha llamado tu atención...

**¿Qué edad tenías? ¿Qué estado de ánimo?
Postura corporal, dónde, con quién...**

Qué has sentido a nivel corporal, qué te contabas desde la mente...



Además de escribir aquí, te invito a hacer alguna de estas prácticas estos días, antes de la siguiente meditación.

Quizá haya algo que yo no he apuntado pero que te encantara hacer en tu niñez. Si no, te hago estas sugerencias:

- Dibujar o pintar libremente, si no te lo hiciste con la foto o si te apetece y lo disfrutas.
- Pasear sin prisa, observando y disfrutando del paseo
- Jugar y/o crear con barro
- Recorrer algún camino o paisaje que fuera habitual en tu infancia

Luego regresa y escribe tus sensaciones, pensamientos o lo que te surja plasmar.



diario **DÍA 4**

VISUALIZACIÓN ADOLESCENTE O PRE-ADOLESCENTE

Respira profundamente.

Escribe y déjate llevar por lo que has visto, sentido, recordado.
Sin juzgar la experiencia intenta que sea lo más objetiva posible.

Apunta los detalles más relevantes, lo que ha llamado tu atención...

- ¿Dónde estabas? ¿Estabas con alguien?
- ¿Has podido establecer contacto y diálogo?
- ¿Cuáles eran sus sentimientos y emociones principales?
- ¿Y qué has sentido tu?

Busca la música que escuchabas o si recuerdas alguna película que te encantara. Hazle un homenaje a tu adolescente. Y busca también, si te apetece, algunas fotografías para despertar y reconectar todo ese mundo de cambios, intensidad y transformación que viviste.



diario **DÍA 5**

VISUALIZACIÓN ADULTA - LA GRAN MADRE.

Respira profundamente.

Escribe y déjate llevar por lo que has visto, sentido, recordado.
Sin juzgar la experiencia intenta que sea lo más objetiva posible.

Apunta los detalles más relevantes, lo que ha llamado tu atención...

Quizá lo hagas ya y te tengas en cuenta, quizá aún no, o no lo suficiente.

Voy a pedirte que te guardes un espacio para ti, para atender tu
necesidad de autocuidado, autonutrición.

¿Qué te apetece?

Quizá un masaje, una cena con amigas, regalarte algo, parar, pedir ayuda para recuperar tu equilibrio interior o incluso poner límites saludables a los demás para cuidar tu tiempo, tu espacio o tu autorespeto y dignidad.



diar **DÍA 6**

VISUALIZACIÓN ANCIANA

Respira profundamente.

Escribe y déjate llevar por lo que has visto, sentido, recordado.
Sin juzgar la experiencia intenta que sea lo más objetiva posible.

Apunta los detalles más relevantes, lo que ha llamado tu atención...

¿Qué mensaje tenía para ti?

Plásmalo aquí y conviértelo en mantra.

Para repetirlo y decírtelo tantas veces como necesites escucharlo.
Escríbelo y pégalo a la vista, dibújalo, crea un llavero con él o enmárcalo
en la pared.

Que este mantra te sirva de ancla y te recuerde tu libertad de Ser.



di **DÍA 7** *giete*

EL FINAL DE ESTE VIAJE

Esto no es una despedida, solo es el fin de un viaje de reconexión. El inicio de una nueva relación más consciente.

Voy a pedirte que les escribas una carta, de tu puño y letra, en una hoja a parte. Una carta para que le digas todo lo que sientas y cómo quieres que sea vuestra relación a partir de ahora.

Hazla tan bonita como quieras. Pásatelo bien. Adjúntale un dibujo si te apetece. Y cuando termines ponla dentro de un sobre, pega un sello, escribe tu dirección y pídele a alguien, de mucha confianza (de esas personas que pueden comprometerse con este favor) que te la envíe en un tiempo (entre uno y tres meses).

Comprométete a darle espacio, a tener a la niña interior que ahora habita en ti presente. ¡Disfruta de la Vida!

Si has descubierto que necesita más atención, que hay heridas que necesitan de una mano profesional, comprométete y pide ayuda.



GRACIAS POR HABERTE SUMADO A ESTE VIAJE

ESPERO QUE HAYA SIDO REVELADOR PARA TI.

También te invito a hacer un cierre agradeciendo lo que sea que te haya regalado esta experiencia. Puedes escribirlo en tu diario, en la guía y, si quieres escribirme a mí también para cerrar juntas esta parte del viaje.

Me despido, hasta muy pronto, inmensamente agradecida por tu confianza. Te abrazo.