
Cuadernillo de Sanación

Una Mirada hacia la Madre

Ejercicio 3 · Reparentaje y Visualización

Este espacio es solo tuyo. Permítete sentir, sin juzgarte.

EJERCICIO 3

Visualización: "La Madre que Necesito"

(Reparentaje — Fortalecer tu madre interna)

Este ejercicio busca fortalecer tu "madre interna" para que ya no dependas emocionalmente de la exterior. Tú mismo/a te conviertes en el cuidado que necesitabas. Dura aproximadamente 10 a 15 minutos.

Antes de comenzar

- Busca un lugar tranquilo donde no vayas a ser interrumpido/a.
- Pon música suave o sonidos de la naturaleza si lo deseas.
- Ten a la mano una foto tuya de infancia, si es posible.
- Siéntate cómodamente y cierra los ojos por unos momentos.

Guía paso a paso

1. CIERRA LOS OJOS Y RESPIRA

Inhala profundo por la nariz (4 tiempos), retén el aire (4 tiempos), exhala lentamente por la boca (8 tiempos). Repite tres veces hasta sentir tu cuerpo relajado.

2. IMAGINA A TU YO PEQUEÑO

Visualiza al niño o niña que fuiste. Recuerda su carita, su ropa, cómo se movía. Si tienes una foto frente a ti, obsérvala con ternura.

¿Qué edad tiene ese niño/a en tu visualización?

3. OBSERVA LO QUE NECESITA

Tu yo adulto se acerca suavemente. Lo miras a los ojos. ¿Qué está pidiendo sin palabras?

Lo que ese niño/a más necesitaba:

- Un abrazo y que alguien lo sostuviera con fuerza
- Que le dijeran: "Todo va a estar bien"
- Que alguien lo defendiera y protegiera
- Que lo escucharan sin juzgarlo
- Que celebraran quién era, sin condiciones
- Otro: _____

4. DALE LO QUE PIDE

Visualízate dándole exactamente lo que necesita. Abrázalo, protégelo. Di estas palabras en voz alta:

"Yo estoy aquí ahora. Yo te cuido. Yo te escucho."

Mis propias palabras para ese niño/a interior:

5. COMPROMÉTETE

Desde hoy, cada vez que ese niño/a asome con miedo o tristeza, tú estarás ahí. No lo dejes solo/a.

Reflexión después del ejercicio

¿Qué sentí en mi cuerpo durante la visualización?

¿Qué emociones surgieron? (tristeza, alivio, amor, nostalgia...)

¿Qué imagen o momento de la visualización fue más poderoso para mí?

Un compromiso que le hago hoy a mi niño/a interior:

Cierre del proceso

Has completado los tres ejercicios de sanación de la relación con tu madre. Ahora, date un momento de gratitud contigo mismo/a. Prepárate una aromática o una bebida que te guste, y recibe este silencio como un regalo que te mereces.

Al convertirte en tu propio refugio, la herida que dejó tu madre biológica deja de doler tanto. El vacío está siendo llenado por ti, desde hoy.

Próximo artículo: Tomar al Padre →

jamaraturana.com · info@jamaraturana.com · WhatsApp: 3146549067
Con amor, para tu proceso de sanación 