

## Entrevista con tu niña interior

### Entrevista con tu niña interior

Toma una foto de tu infancia que te permita recordarte con cariño y sientate a responder las siguientes preguntas. Inicia por decretar un tiempo aparte para realizarlo y considerar que es un espacio en soledad.



tu foto aqui

¿Cómo le gusta que la llamen a esa niña?

¿Cuáles son las actividades que la hacen sentir bien?

Cuando la imaginas jugando, ¿que tiene en sus manos? ¿Le gusta usar elementos externos? ¿Es una niña que usa a la mente como recurso primario?

Escribe las frases que mas recuerdas que la niña ha dicho.

¿Cuáles son las actividades en las que se siente desafiada o que le dan miedo?

Si la imaginaras en alguno de los momentos donde usaba sus habilidades, ¿donde se encuentra? ¿Es en la naturaleza? ¿Es acompañada de libros? ¿recurre a ambientes con musica o sonidos?

¿Hay colores o sensaciones que recuerdes de tu niña interior?

COLORES

SENSACIONES

EMOCIONES

En el caso que hayas hecho el esfuerzo de tomarte el tiempo y algunas ideas no quedan claras, recurre a tu circulo cercano y pideles ayuda.