

Curando a Criança Interior com Práticas Energéticas

por Portal Alma Equilibrada

Introdução

A criança interior é a parte emocional mais pura e sensível do nosso ser. Carregamos, muitas vezes inconscientemente, traumas, medos e carências desde a infância que moldam nosso comportamento adulto. Curar essa parte de nós é essencial para uma vida mais plena, amorosa e equilibrada.

Capítulo 1: O que é a Criança Interior?

A criança interior representa nossos primeiros registros emocionais. Quando ela está ferida, pode se manifestar como insegurança, rejeição, medo de abandono ou necessidade excessiva de aprovação. Reconhecer sua existência é o primeiro passo para a cura.

Capítulo 2: Sinais de uma Criança Interior Ferida

- Medo constante de rejeição
- Dificuldade em estabelecer limites
- Comportamentos autossabotadores
- Necessidade de agradar a todos
- Baixa autoestima

Capítulo 3: Práticas Energéticas para Cura

1. Meditação Guiada com Visualização: Imagine você acolhendo sua criança interior com amor e proteção.
2. Reiki: Aplicar Reiki na região do coração ajuda a desbloquear emoções reprimidas.
3. Aromaterapia: Óleos como lavanda, camomila e laranja-doce ajudam a acalmar memórias

dolorosas.

4. Cartas para a Criança Interior: Escrever cartas expressando amor e perdão pode ser profundamente transformador.

5. Constelação Familiar: Técnica terapêutica que ajuda a ressignificar padrões herdados da infância.

Capítulo 4: Afirmações de Cura

- "Eu acolho minha criança interior com amor e compaixão."

- "É seguro para mim sentir, expressar e curar."

- "Hoje eu me torno o adulto que minha criança precisava."

Capítulo 5: Playlist Energética

Crie um ambiente acolhedor com músicas suaves e frequências como 528Hz ou sons da natureza.

Isso auxilia na reconexão emocional.

Conclusão

Curar a criança interior é um ato de amor-próprio. Ao fazer isso, abrimos espaço para uma vida mais leve, consciente e conectada com nossa essência.

Baixe mais conteúdos gratuitos no Portal Alma Equilibrada.