

## 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 autocritica 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?

---

---

---

---