

A newborn baby is sleeping peacefully in a wicker basket. The basket is lined with soft, pink, shaggy fur. The baby's head is resting on their hands, and their face is in profile. The background is a soft, light pink color.

Il magico incontro con te!

—
*Cambia la tua vita
e
ritrova la fiducia
in te*

*Edited by
Isabella Benzoni*

—
Copywrite 2023

Il magico incontro con te!

—
*Cambia la tua vita
e
ritrova la fiducia
in te*

*Edited by
Isabella Benzoni*

—
Copywrite 2023

L' autrice

•Pedagogista

laureata in psicologia magistrale

Esperta in dinamiche relazionali
interpersonali e di gruppo

Counselor empirico

Ideatrice di Puppet method®: il lavoro con
il bambino interiore

Costellatrice sistemica e mandalica

Esperta di disegno onirico

Coach e love coach

Formazione triennale in IBP
(Integrative body mind potential)

Direttrice scientifica, trainer e supervisor
nella scuola triennale di
somatiCounseling® e del percorso biennale
di crescita personale "Ricominciare da me"
nell'ambito dell' associazione Insieme.

Esperienza professionale ventennale in
ambito formativo in presenza e online



INTRODUZIONE

Da anni ho il privilegio di accompagnare molte persone in processi di crescita personale durante i quali, grazie ai numerosi percorsi di formazione che ho seguito e che seguo, ho la possibilità di utilizzare differenti strumenti formativi, a seconda delle caratteristiche del cliente.

Ho osservato che l'origine del malessere e dei disagi esistenziale è riconducibile al rapporto con una precisa parte del sè, il bambino interiore con le sue ferite emotive e questo nonostante ciascuno abbia una propria storia emozionale e viva problematiche peculiari nella vita.

Chi ha deciso di intraprendere un cammino evolutivo non può non incontrare il proprio bambino interiore, spesso sconosciuto e/o dimenticato. Approfondire la conoscenza di se stessi infatti implica incontrare questo "personaggio" interiore, conoscerlo e imparare a amarlo.



In questo ebook proporrò alcune esperienze per avvicinarti alla tua piccola creatura interiore, per cominciare a offrirle ciò che nel passato non ha ricevuto dall'ambiente in cui è cresciuta.

Vuoi lasciarti accompagnare verso la tua liberta' ?

Se sì, sappi che è necessario farlo a piccoli passi, da te sostenibili in modo che non ti creino troppo disagio, ma così che tu vada nella giusta direzione, ovvero verso la consapevolezza di ciò che porti nel gioco della vita quotidianamente.



CHI E' IL BAMBINO INTERIORE?

Iniziamo con il dare una definizione di bambino interiore, in modo da poter avere chiaro di cosa si tratti. E' una metafora per definire una parte inconscia della nostra personalità, rimasta bambina, che è stata plasmata durante l'infanzia e che contiene emozioni, memorie, credenze, convinzioni, schemi di comportamento apprese e costruite in questa fase di vita. E' portatore di emozioni quali la paura, la rabbia, la tristezza, ma anche la gioia e lo stupore: rappresenta la dimensione della creatività e della vitalità, ma anche quella dei bisogni e della vulnerabilità.

I sentimenti che proviamo e come li proviamo dipendono dunque sia dal nostro temperamento innato che dalle esperienze vissute durante l'infanzia.

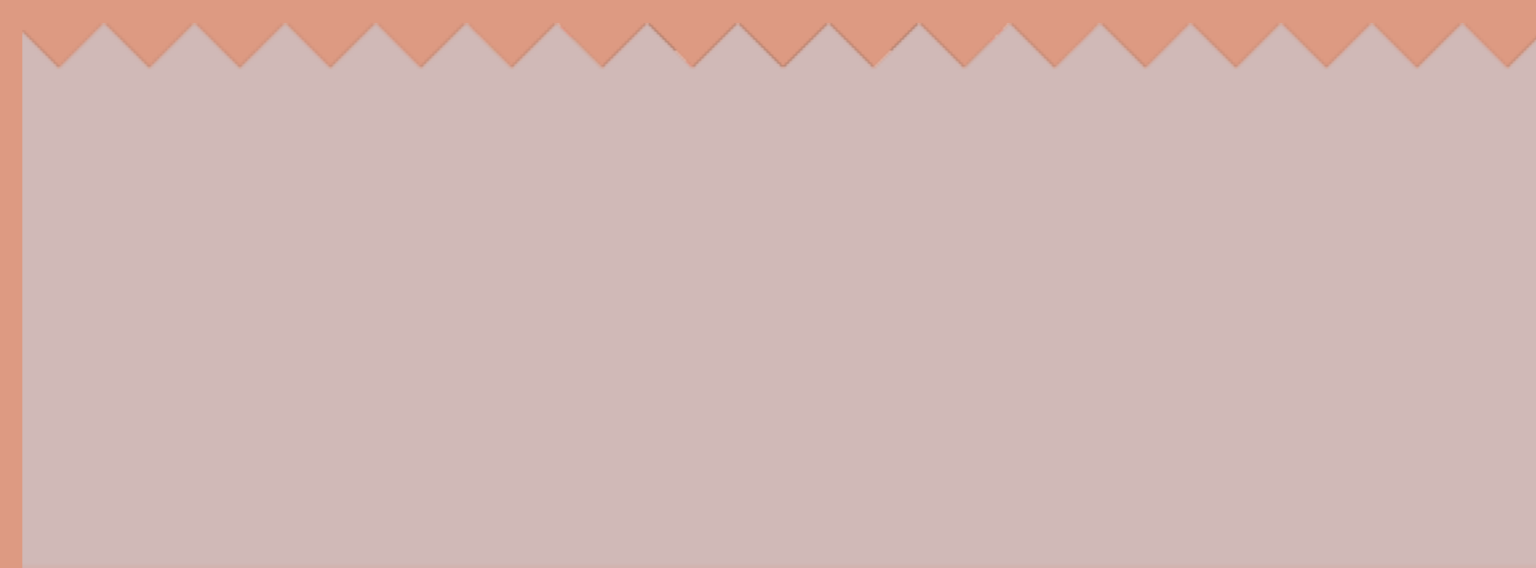




Fin dalla prima infanzia e per qualche approccio teorico anche precedentemente...talvolta già nell'utero, veniamo influenzati dal contesto in cui nasciamo e cresciamo.

Facciamo nostre le credenze e le convinzioni dell'ambiente familiare e sociale e, via via che cresciamo, non siamo più in grado di distinguere ciò che è veramente nostro da ciò che abbiamo assorbito.

L'ambiente familiare, ancorché gradevole, detterà in modo implicito ed esplicito le regole dei comportamenti necessari per essere accettati, per essere accolti, per essere amati.





E così il piccolo crescendo imparerà che cosa poter fare e dire e che cosa no, sentirà che cosa è accettabile e che cosa non lo è, rinunciando così lentamente ad alcune parti di Se' e desistendo dal contattare i suoi bisogni e desideri in favore di quelli ammessi dal contesto.




Durante questo processo il piccolo impara a indossare le maschere preferite dalla mamma, dal papà, dal caregiver di turno, dai maestri...ovvero impara lentamente a vivere la sua vita dal cosiddetto "falso Se".

Quindi fin da piccoli riceviamo, convinzioni e credenze su chi siamo, su ciò che possiamo e dobbiamo essere e fare nel mondo e nelle relazioni , e a volte davvero limitanti e boicottanti.

Queste credenze e convinzioni spesso influenzano poi dimensioni importanti della nostra vita come ad esempio la scelta del lavoro, del partner, degli amici.

So che non è facile riconoscere e accettare questo, ma è un primo passo importante verso la conoscenza di te e dei tuoi veri bisogni ..per diventare il leader di te stesso.



Nei seminari di crescita personale che tengo , mi piace utilizzare la metafora delle cento candele, ogni candela, fra le cento che ci accompagnano nel corso della vita fino al cocepimento, rappresenta una risorsa.

Durante i primi anni, alcune vengono accese, alcune vengono affievolite, altre smorzate, ma l'aspetto più interessante è che le candele spente sono sempre lì pronte per essere accese da te, con la tua luce interiore.

Sì, hai compreso bene!

Le tue risorse, i tuoi talenti sono pronti dentro di te per essere esplorati e manifestati!

**TU SEI MOLTO DI PIU' DI CIO'
CHE TI HANNO FATTO
CREDERE!**



Invece magari nella vita hai già sperimentato insuccessi, delusioni, sconfitte, inganni, tradimenti...che possono condurre a pensare di non essere all'altezza delle situazioni, di essere incapace, di non meritare di più.

Perche' questo accade?

Tutto ciò accade perché il bambino interiore si ritrova solo alla guida delle dinamiche relazionali quotidiane, perché la parte "grande" dentro abdica al proprio ruolo di "governatore" della vita.

I bambino interiore mantiene vivo nella vita tutto ciò che ha imparato, ricerca la soddisfazione di quei bisogni non considerati a suo tempo dallo scenario familiare, e può farlo, a seconda delle esperienze vissute, con rabbia, con vendetta, con seduzione, mendicando comprensione, "agendo" il ruolo della vittima o del carnefice...o altro.

E tutto ciò sarà considerato "normale", appartenente alle dinamiche della vita.



Ecco perché' è davvero fondamentale imparare

-a "prendere per mano" quella parte piccola dentro di sé, affinando le modalità per sentire ed ascoltare i suoi bisogni, le sue emozioni, i suoi desideri;

-a dare spazio al "grande compassionevole" che comprenda ciò che il piccolo ha vissuto , portando consapevolezza sui copioni che ha costruito, le strategie vitali che appreso per sopravvivere tanto tempo prima;

-a trasformare i copioni e le convinzioni boicottanti;

-- ad amare la piccola creatura e quindi se stessi.



Dirigersi verso la propria autenticità e libertà significa dunque “connettersi amorevolmente” con questa parte nascosta e lentamente integrarla. Significa attivare i propri genitori interiori affettivi, che con azioni e pensieri, offrano alla creatura interiore amorevoli esperienze riparative, che possano colmare le mancanze, i buchi affettivi ed emozionali vissuti.

Man mano che il bambino interiore acquista fiducia nei suoi “nuovi genitori”, le resistenze saranno via via minori. Il bambino interiore "accolto , ascoltato e amato" porterà nella vita entusiasmo, creatività e fiducia, vitalità'.



DEPROGRAMMARE

Hai voglia di incontrare il tuo bambino interiore?

Se sì... potremo farlo Insieme!

E desidero svelarti un segreto...che ho potuto verificare nel lavoro fatto con centinaia di persone..

I nostri copioni, perlopiù boicottanti, sono per una buona parte “deprogrammabili”, ovvero possono essere alleggeriti dai tratti che creano maggior disagio o senso di colpa, corretti e integrati con elementi connessi con i veri bisogni.



Porto un esempio per chiarire questo concetto. Se una persona ha introiettato il ruolo/copione di " salvatore", che aiuta l'altro facendosi carico delle sue responsabilità, una cospicua parte della sua energia sarà al servizio degli altri e farà fatica a ritagliarsi spazio e tempo per se'.

Se il piccolo ha a suo tempo imparato che era importante occuparsi di qualche familiare per ricevere attenzioni e amore, facilmente agirà, nella vita adulta, da salvatore, rinunciando a sé.

Imparare a trasformare questo copione, richiederà' alla parte "grande" di offrire alla parte bambina l'amore gratuito che non ha ricevuto durante l'infanzia, di avere attenzioni senza dover fare alcunché' in cambio. Così la persona potrà anche cominciare a percepire dentro di se' il vero valore della generosità altruista.

Il salvatore non conosce davvero che cosa significhi essere generosi, perché' ha bisogno di sentirsi utile per evitare di percepire sensi di colpa o sentimenti di insicurezza, offre l'aiuto per sentirsi amato e accettato dagli altri, ripetendo una storia già vissuta durante l'infanzia.

FATHER

MOTHER

A questo punto vorrei fare un'importante precisazione! Spesso durante i miei seminari mi viene posta questa domanda: "Perché' i genitori ci hanno trasmesso credenze e convinzioni limitanti su di me e sulla vita?"

I genitori generalmente hanno fatto il meglio che potevano per te e con te: c'è da considerare che anche loro stessi sono il frutto di condizionamenti e convinzioni ricevuti dalla loro famiglia di origine e, se non hanno avuto la possibilità di lavorare su di se', difficilmente possono passare ai figli ciò che non hanno ricevuto dai propri genitori. Non si tratta dunque di vendicarsi contro i familiari, ma di occuparsi di ciò che il nostro bambino interiore non ha ricevuto.

Noi possiamo diventare i veri genitori amorevoli di noi stessi!



***E ora iniziamo il nostro primo passo per conoscere
il tuo bambino interiore!***

Se si va...vai alla pagina successiva!

***Solo una precisazione, non ti chiederò di porti
degli obiettivi...molti percorsi lo fanno, io non lo
farò perché' avvicinarsi al bambino interiore non
e' un atto mentale bensì un processo
emozionale...quindi viviti queste prime esperienze
come meglio puoi!!***



Esperienza n. 1

L'INCONTRO...CON ME

Cerca una fotografia di quando eri piccolo, dell'età compresa tra i tre e sette/otto anni.

Trova un posto comodo in cui puoi rilassarti senza essere disturbato per almeno una ventina di minuti.

Prendi in mano la fotografia e osservalo nei dettagli, inizia dall'ambiente (se si vede):

dove è stata scattata? Hai ricordi personali di quel posto? O di quel momento? Se sì, ti piaceva quel luogo? Oppure no?

Ora sposta lo sguardo sul piccolo nella foto e osserva come è vestito, *ti piaceva quell'abito? Come ti faceva sentire? Sei solo in quella foto o sei in compagnia di qualcuno?*

Osserva se ha accessori con sé, l'espressione del viso... *Che emozioni sta provando lì? Come ti fa sentire guardare questa foto?*

Poi fa un respiro lungo, porta la foto al tuo cuore e sta semplicemente in ascolto di ciò che può accadere dentro di te... anche il nulla.

Sai, non esistono reazioni più giuste o sbagliate e nemmeno risposte giuste o sbagliate..esistono solo le tue che vanno ascoltate e accolte per come sono.

Adesso colloca la foto in un punto della tua casa in modo che tu possa vederla con facilità. Ogni mattina passa a salutare quella splendida creatura che è lì...magari potrebbe venirti la voglia di dirle qualcosa, o forse semplicemente di sorriderle, o forse di mandarle un bacio o forse niente...La cosa importante è cominciare a avere consapevolezza del punto da cui inizi questo percorso verso il tuo bambino interiore.

Esperienza n. 2 CHI SONO IO?

Prendi la tua fotografia di quando eri piccolo, e trova un posto comodo in cui puoi rilassarti senza essere disturbato per almeno una ventina di minuti. Guarda la foto qualche istante e poi appoggiala vicino a te e chiudi gli occhi. Immagina di avere davanti a te il tuo bambino interiore, magari e' proprio quello della foto oppure no..accogli l'immagine che si presenta davanti a te.

Sorridi e prova a chiedergli di avvicinarsi un po' a te. Lasciagli il tempo che gli serve e poi provara fargli alcune domande e ascoltando attentamente la risposta:

che cosa ti piacerebbe fare? (ascolto)

che cosa non ti piace fare?

Di cosa hai bisogno?

Quando hai ascoltato attentamente, puoi provare a abbracciarlo, notando se lui e' disponibile. A volte hanno bisogno di tempo per potersi fidare! Soprattutto se è stato dimenticato a lungo

Fà una bella chiacchierata con il tuo bambino/bambina interiore. Sii disponibile nei suoi confronti. Abbraccialo, amalo e fai tutto quello che puoi per soddisfare i suoi bisogni.

Fà in modo che sappia che indipendentemente da ciò che accadrà, vuoi offrirgli la possibilità di essere felice!



Esperienza n. 3

I MIEI BISOGNI AL CENTRO

Occorrente: riviste, colla forbici, pastelli colorati, un cartoncino bristol 50 x 70.

Cerca immagini sulle riviste che possano rappresentare i bisogni espressi dal tuo bambino interiore nell'esperienza n. 2e incollai sul cartoncino, creando un vero e proprio fotogramma. Poi potrai decorare con i colori e aggiungere parole importanti per te, che ti aiutino a connetterti con la piccola creatura.. Concludi il lavoro dandogli un titolo.

Poi appendi il tuo fotogramma in un posto visibile in casa in modo che possa sostenerti nell'accogliere e soddisfare i bisogni espressi.

Esperienza n. 4

MI POSSO AMARE!

Prendi la tua fotografia di quando eri piccolo, e trova un posto comodo in cui puoi rilassarti senza essere disturbato per almeno una ventina di minuti.

Se dovessi parlare alla tua piccola creatura cosa le diresti? Quale impegno prendi con lei per soddisfare i bisogni che ti ha espresso nell'esperienza N. 2?

Scrivi nel fumetto qui sotto le parole amorevoli che useresti per rassicurarla>



Questi sono i primi passi indispensabili perché tu possa iniziare davvero il tuo Cammino di Crescita personale e realizzare la vita che desideri, guarendo il tuo bambino interiore dalle ferite del passato

COME HO GIÀ ACCOMPAGNATO CENTINAIA DI PERSONE TI ASPETTO CON GIOIAPER FARE UN PEZZO DI STRADA ASSIEME

Visita il sito di Associazione Insieme, se vuoi conoscermi di più, se desideri esplorare i seminari di crescita personale e benessere in presenza e online che ogni anno proponiamo o se magari ti fa piacere avere notizie sulla scuola di SomatiCounseling

www.associazione-insieme.org

Per ogni informazione puoi scrivere a

info@associazione-insieme.org

whatsapp 3389173273

A presto!

Isa

