

## SANANDO TU NIÑO INTERIOR

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CONTENIDO DEL CURSO</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción al Concepto de Niño Interior.</li><li>• Reconociendo las Heridas del Niño Interior.</li><li>• La Importancia de la Auto aceptación y el Perdón.</li><li>• Reconectando con el Niño Interior.</li><li>• Sanando las Creencias Limitantes</li><li>• Del miedo a la confianza.</li><li>• Reescribiendo Tu Historia.</li><li>• El Rol de la Madre y el Padre Internos.</li><li>• Integrando el Niño Interior</li></ul>                                                                                                                                           |
| <b>OBJETIVO</b>                | Ayudar a los participantes a reconectar con su niño interior para identificar y sanar las heridas emocionales originadas en la infancia. A través de este proceso de sanación, se busca promover el bienestar emocional y el crecimiento personal, permitiendo que los participantes liberen traumas, creencias limitantes y patrones negativos que aún afectan su vida adulta.                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DURACIÓN</b>                | 4 horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>COMPETENCIAS ADQUIRIDAS</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Autoconocimiento y Reflexión Personal.</li><li>• Desarrollar herramientas para manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones intensas relacionadas con traumas del pasado.</li><li>• Autocompasión y Autoaceptación.</li><li>• Reestructuración de Creencias Limitantes.</li><li>• Empatía y Conexión con los Demás.</li><li>• Desarrollar la capacidad de cambiar patrones de pensamiento negativos por creencias positivas y constructivas.</li><li>• Mejorar la capacidad para recuperarse de experiencias difíciles y adaptarse a los cambios y desafíos</li></ul> |