



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



### Ejercicio de reencuentro con el niño\*

La abstención de los medios hace que aparezcan muchas cosas dormidas. Sueños que archivaste en el fondo de tu ser, anhelos, placeres que olvidaste tras años de una vida adulta.

Podría ser que de niño te gustasen las manualidades, pero vamos... que los adultos no tenemos tiempo de ese tipo de cosas!

Nuestra vida adulta hizo que olvidemos los pequeños placeres y el disfrute de nuestro niño y para recuperarlos vamos a aprovechar el silencio y la conexión de la semana de abstención de medios.

Te invito a que completes las frases para comenzar a reconectarte con tu niño:

- ✓ Cuando era niño mi mejor amigo/a era.....
- ✓ Cuando era pequeño, mi juguete preferido era.....
- ✓ En la escuela primaria la materia que más me gustaba era.....
- ✓ Mi animal preferido en la infancia era.....
- ✓ Cuando era niño disfrutaba jugando a.....
- ✓ Mi libro favorito de la infancia era.....
- ✓ Cuando era pequeño soñaba con ser.....
- ✓ En mi infancia me gustaba comer.....

- ✓ Me recuerdo de pequeño en.....
- ✓ Cuando era pequeño mi deporte favorito era.....
- ✓ Cuando era niño mi personaje favorito era.....
- ✓ Cuando era adolescente mi mejor amigo/a era.....
- ✓ Cuando era adolescente lo que más me apasionaba era.....
- ✓ Cuando era adolescente mi materia preferida era.....
- ✓ En la adolescencia mi libro favorito era.....
- ✓ En la adolescencia lo que más odiaba era.....
- ✓ Mi primer amor de la adolescencia fue.....
- ✓ Mi deporte favorito en la adolescencia era.....
- ✓ La comida que más me gustaba en la adolescencia era.....
- ✓ La música que más me gustaba en la adolescencia era.....
- ✓ Cuando era adolescente pensaba que el sexo era.....
- ✓ Cuando era adolescente pensaba que el alcohol era.....
- ✓ Cuando era adolescente pensaba que las drogas eran.....

\*Basado en el trabajo de Julia Cameron, Catherine Allen y Mark Bryan

