

CRESCITA PERSONALE

Guarire il bambino interiore

In ognuno di noi vive l'immagine di un bambino o di una bambina che rappresenta la nostra infanzia, come l'abbiamo vissuta e come può influenzarci nell'età adulta. Hai mai sentito parlare di bambino sole e bambino ombra?

Il tuo **bambino interiore** può essere felice e spensierato oppure triste e cupo. Un bambino interiore felice porta a una vita adulta ricca di positività, sogni in cui credere e che si realizzano, autostima elevata e auto-affermazione.

Un bambino interiore triste e cupo ti fa invece credere di non essere mai all'altezza delle situazioni in cui ti trovi nella vita quotidiana, ti fa pensare che gli altri non ti accetteranno mai per come sei e ti porta a voler raggiungere una perfezione che in realtà non esiste.

Stefanie Stahl, psicoterapeuta e autrice di [Chi ha spento la luce?](#), parla a questo proposito di **bambino sole** e **bambino ombra** riferendosi proprio alle due opposte manifestazioni del bambino interiore.

Forse **qualcuno ha spento la luce** (sei stato proprio tu??) e il tuo bambino sole è diventato un bambino ombra che ti sta portando a non credere più in te stesso. Il lato positivo della situazione è che proprio tu puoi impegnarti a riaccendere la luce per trasformare il bambino ombra in bambino sole o per far convivere al meglio questi due lati della personalità.

Illuminare il tuo bambino interiore significa **riaccendere la tua autostima** e imparare a vivere meglio il rapporto con te stesso e con gli altri. L'autrice propone una serie di esercizi pratici per riacquistare autostima e fiducia in se stessi e, insomma, per fare in modo che il bambino ombra diventi un bambino sole felice e spensierato.

Tra i suggerimenti di Stefanie Stahl per ottenere un risultato positivo in questo importante ambito della crescita personale non manca la pratica della **meditazione**.

[Un regalo per il tuo bambino interiore](#)

Le meditazioni e gli esercizi pratici che l'autrice offre nel libro diventano un percorso pratico di trasformazione interiore, con la possibilità di avere a disposizione delle **meditazioni guidate in mp3** ([per chi acquista il libro](#)). Le meditazioni guidate sono dei viaggi immaginari che stimolano la crescita personale e il miglioramento del proprio atteggiamento nella vita quotidiana.

[Cose belle della vita che ti fanno stare bene](#)

BAMBINO OMBRA

LA MAMMA LITIGAVA SEMPRE CON PAPÀ

MAMMA

Lunatica, fredda,
oberata, stressata

COMPITO:
tenere insieme
mamma e papà!

FRASE TIPICA:
"Aspetta che torni
a casa papà!"

PAPÀ

Debole, triste,
taciturno,
spesso assente

COMPITO:
tenere insieme
mamma e papà!

FRASE TIPICA:
"Lasciami in pace!"

NON SONO ALL'ALTEZZA!

Sono solo un peso!

SONO INERME!

Non posso essere me stesso!

Devo andare avanti
in ogni caso!

DEVO RENDERTI FELICE!

PRESSIONE PAURA

TRISTEZZA

Cerco di fare
tutto alla
perfezione

Evito i conflitti

Voglio
avere tutto
sotto controllo

Mi rifugio
nel lavoro

Rifugio
Le sfide

Rimuovo
moltissime
emozioni

Gli esercizi pratici e le meditazioni guidate servono **per accendere la luce** nel proprio mondo interiore.

Ecco qualche semplice spunto che potrai **mettere subito in pratica** e poi approfondire grazie alla lettura di questo libro.

- Abbi fiducia in te stesso e nella vita.
- Riscopri i tuoi hobby e le tue passioni.
- Usa il senso dell'umorismo.
- Impara ad affrontare i conflitti.
- Tratta meglio te stesso e gli altri.
- Goditi la vita!

“Se siamo gentili e trattiamo gli altri con indulgenza, questi staranno bene in mia compagnia. Ne scaturirà una dinamica positiva: è molto più distensivo trattare gli altri con benevolenza che stare sempre all'erta e in attesa del prossimo attacco. Più siamo tesi e stressati, più rapidamente tendiamo a proiettare questa sensazione anche sugli altri, creando così una dinamica negativa. Quando ci troviamo nella modalità del bambino Sole, ci risulta più facile essere indulgenti con gli altri. Se invece siamo pedanti e aggressivi verso noi stessi, ci sarà più difficile essere benevoli nei confronti delle altre persone”.

(Stephanie Stahl)

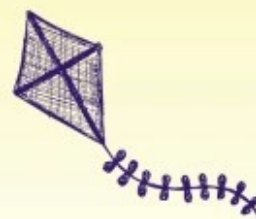
BAMBINO SOLE



MAMMA

Sapeva essere divertente,
Lottava per me,
cucinava sempre piatti deliziosi

CORAGGIO CIVILE, APERTURA MENTALE,
TOLLERANZA



PAPÀ

Mi voleva bene
e giocava
sempre con me



Divertente, intelligente,
flessibile, sincero,
coraggioso, affidabile



Amici
Musica
Natura



Esprimo Le mie opinioni

Presto attenzione
ai miei sentimenti

Sono indulgente

Ascolto

Valgo abbastanza!
Posso staccarmi dagli altri!
Posso difendermi!
Vado bene così come sono!
Sono il benvenuto!

GIOIA FORZA

SICUREZZA

il
mare...

Attrattivo, fedele, leale,
buono, con obiettivi
concreti, diligente



Una bella casa
Denaro a sufficienza
Salute



Mi godo La vita

Essere buoni
è sufficiente

Ogni giorno
vado a fare
una passeggiata

Amo me stesso
e gli altri



Si tratta, in conclusione, di **cambiare la prospettiva della tua vita** partendo da ciò che nella tua infanzia ti ha ostacolato o agevolato e che ancora oggi agisce rendendoti la persona che sei. Ma, per fortuna, in caso di esperienze negative, tutto può modificarsi e trasformarsi per renderti più forte e consapevole.

“In ciascuno di noi c'è una piccola bambina o un piccolo bambino che soffre. Da piccoli tutti abbiamo trascorso momenti difficili e molti hanno subito traumi, che spesso cerchiamo di dimenticare per proteggerci e difenderci da future sofferenze. Ogni volta che entriamo in contatto con l'esperienza della sofferenza, crediamo di non poterla sopportare e ricacciamo sentimenti e ricordi giù, in fondo al nostro inconscio. Forse non ci curiamo da

diversi decenni di quel bambino dentro di noi, ma il fatto che lo abbiamo ignorato non significa che non sia comunque lì. Quella bambina o quel bambino feriti sono sempre presenti nel nostro intimo e cercano di attirare la nostra attenzione, dicendo: «Sono qui, sono qui. Non puoi evitarmi. Non puoi fuggire da me». Cerchiamo di porre fine al dolore, respingiamo quei bambini nel profondo di noi stessi e ne restiamo il più possibile alla larga; ma fuggire non mette fine alla sofferenza, la prolunga soltanto...”

(Thich Nhat Hanh)



Sto già provando a sperimentare questa bella novità. E **tu cosa aspetti?**

Marta Albè