



# Ritual Encuentro con tu Niño/a Interior

By VIBRA BOHEMIA



Un Bonus de:

# Rituales de Papel

“

*Este espacio es una cita para reencontrarte y abrazar la versión más inocente, valiente y olvidada de tí.*

# Bienvenido/a

Alma bohemia y valiente:

Hoy, a través de este ritual de escritura, meditación y pequeños actos simbólicos, abrirás un puente hacia esa versión de tí mismo que aún vive en lo profundo; Tu niño/a interior.

Aquí no venimos a juzgarlo/a, ni a ignorarlo/a. Aquí venimos a mirarlo/a a los ojos y abrazarlo/a con todo lo que es.

Prepárate para escribir tu verdad y sanar desde la tinta y el papel.

Con amor, ilusión y tinta:



Creadora de Rituales de papel.



By VIBRA BOHEMIA



## ¿Por qué Rituales como éste transforman?

*"Las palabras que no dices se quedan atrapadas en tu alma. Escribe y libérate."*

Los rituales escritos activan tu subconsciente y te ayudan a recordar, reconocer y reconciliarte con partes olvidadas de tí. Mediante estos ejercicios desbloquearás emociones guardadas, recuperarás confianza creativa y te permitirás volver a ser tú mismo. Hoy te regalo este ritual para que puedas reconocerte completo/a, y tal vez, volver a ser un poquito más valiente, curioso/a y sentirte ligero/a... como cuando eras niño/a.



### Preparación:

- Busca un lugar tranquilo, luz suave y sin interrupciones.
- Ten a mano: Tu journal, un lápiz o pluma bonita, una vela, un objeto que te recuerde a tu infancia (un recuerdo, una foto, o con lo que conectes...) y un aroma especial.
- Si lo deseas, pon de fondo la playlist Vibra bohemia que acompaña este pack “Rituales de Papel”.

[Click aquí para ir a playlist en YouTube](#)



# Contenido

Introducción y Preparación	04
Por qué Rituales como éste, liberan nuestra carga emocional? Prepara el espacio ideal .	
Meditación guiada	06
Ejercicio #1 Meditación guiada de 5 minutos	
Escribe: “Así eras tú”	07
Ejercicio # 2 Escribe sin filtro, sin estructura, con honestidad	
Carta para tu niño/a	08
Ejercicio # 3 Abraza y suelta un mensaje esperanzador, que sepa que nunca más volverá a estar solo/a.	
Ritual simbólico	10
Ejercicio # 4 "No vuelvas a callar a esa voz pequeña y valiente que siempre fuiste, el único compromiso esencial debe ser contigo mismo"	
Reflexión final	11
Mira en retrospectiva y haz un análisis consciente.	

“*No hay bloqueos que la escritura no pueda derrumbar, ni voz interior que no pueda despertar.*

*Vamos a ello!*

*By VIBRA BOHEMIA*

# 01

## Meditación guiada

(5 Minutos para conectar)

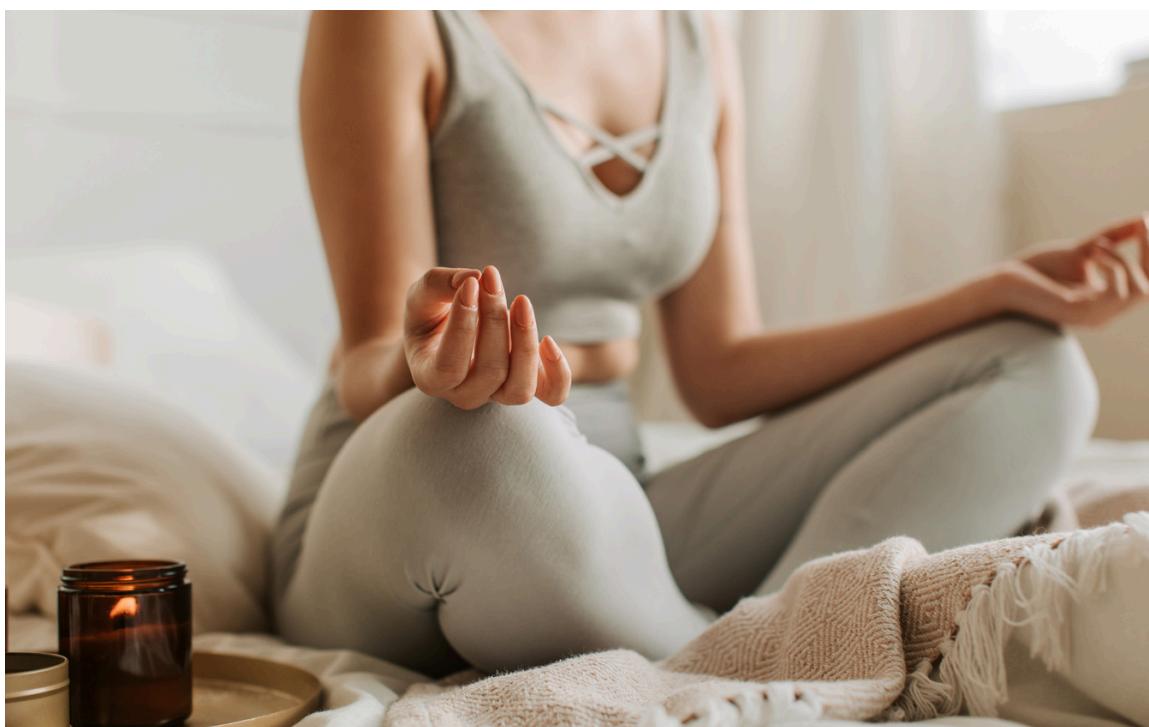


[Escucha aquí la meditación guiada para este ritual](#)

Siéntate cómodamente, cierra los ojos. Coloca las manos sobre el corazón o en la posición que mejor te sientas. Respira profundo y muy lento, haz 5 repeticiones plenamente conscientes en el aquí y el ahora.

Imagina una puerta... parece ser una habitación de un lugar conocido para tí. Ábrela. Detrás, una versión tuya pequeña se sorprende y te mira con detalle. ¿Cómo luce? ¿Cómo es su peinado? ¿Qué ropa lleva? sólo imagina ¿Sientes ese olor? parece que alguien prepara algo que recuerdas muy bien, vuelve a tu niño/a ¿Está haciendo algo? ¿Qué tiene en sus manos? Solo observa, ¿Está feliz?... acércate sin prisas, ¿Quiere decirte algo?

Cuando sientas que es momento, abre los ojos.



# 02

## Escribe: “Así eras tú”

*Suelta sin juicio y describe cómo te viste en la meditación: Su ropa, su mirada, su gesto, su energía.*

*¿Qué sentiste al verle? ¿Qué emoción te trajo? ¿Qué pudiste percibir del contexto, en qué momento de tu vida estabas allí?*

"Me vi siendo..."





# 03

## Carta para tu niño/a

*En la hoja siguiente escríbele una carta. Puedes empezar así:  
"Hola, pequeño/a... hoy quiero decirte que te veo. Que recuerdo..."*

*Permitete recordarle momentos lindos, validar sus miedos, explicarle cosas que no entendía, perdónale sus errores, pregúntale qué faltó por decir y promete que ya no le volverás a ignorar.*



Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

"Hola \_\_\_\_\_, hoy quiero decirte que..."



# 04

## Ritual Simbólico

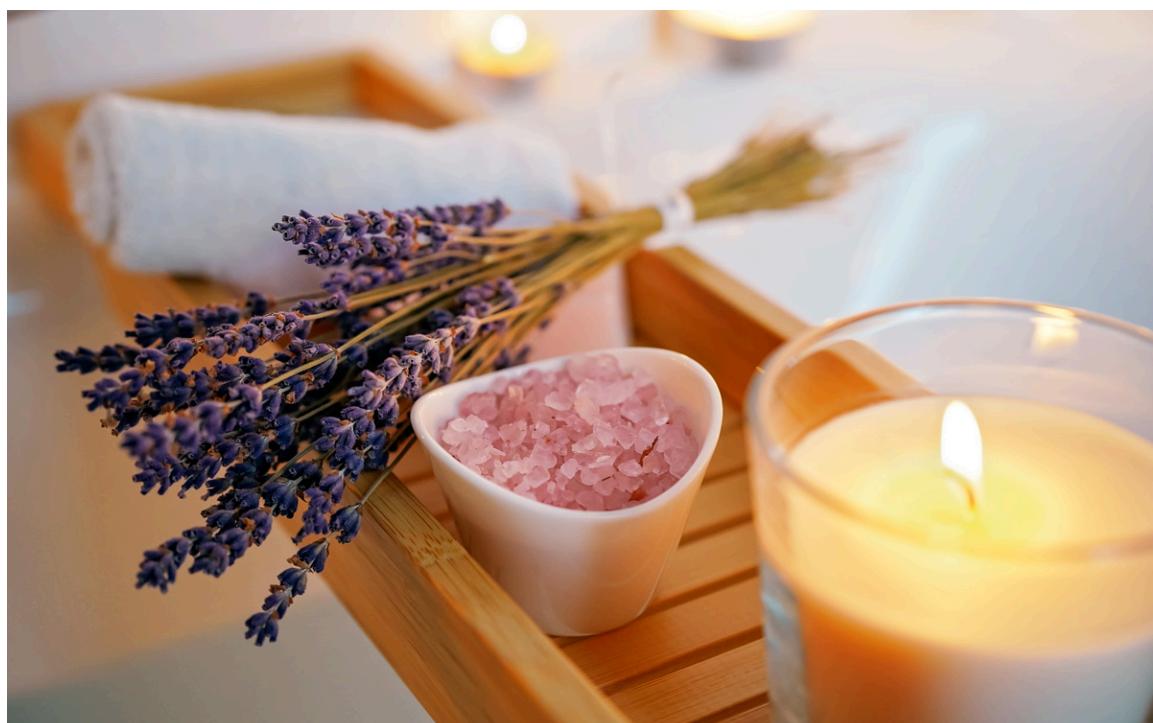
Listo para soltar?

Enciende la vela, aromatiza el ambiente y coloca frente a tí el objeto que elegiste. Mira tu niño/a una vez más en tu mente y dile en voz alta:

"Te doy permiso para ser escuchado/a, para expresarte a través de mí, para que me acompañes y para que con tu voz seamos todo lo que siempre soñamos ser".

Abrázalo/a dulcemente o fuerte (según lo necesites).

Apaga la vela suavemente cuando sientas que has terminado.  
Suelta.!!





## Reflexión Final

"Es momento de mirar en retrospectiva y observar con honestidad las emociones que te invadieron, reconocer si las palabras que te dijiste nacieron del amor o si en cambio, revelaron creencias y patrones que te han impedido validarte y abrazarte como mereces."

Ahora pregúntate:

- ¿Qué partes de mí había estado ignorando?
- ¿Qué heridas aún necesitan ser sanadas?
- ¿Qué sueños tenía ese niño/a que yo aún puedo retomar?
- ¿Cómo puedo cuidar de él/ella cada día?

“

*Has hecho un trabajo valiente. Hoy recordaste que nunca has estado roto/a, solo incompleto/a... y que tu niño/a interior siempre estuvo ahí, esperando por tí.*

*Cada vez que lo necesites, vuelve a este ritual.*

*Es tu refugio.*

*Sigue escribiendo tu verdad, página a página, hasta que ambos sean una misma voz.*

*Con amor,*

Rituales de papel

