UN PONTE VERSO TE STESSO/A

3 Esercizi pratici per iniziare a dialogare con il tuo Bambino Interiore

Una risorsa e una guida di consapevolezza a cura di
Rudra Riccardo Pullarà

RP

RUDRA
RICCARDO PULLARÀ
COACHING & COUNSELING
Agire con Consapevolezza
Crescere con Autenticità

www.riccardopullara.it. | info@riccardopullara.it. | +39 375 552 04 04

PERCHÉ QUESTO DIALOGO È COSÌ IMPORTANTE?

Se hai scaricato questa guida, probabilmente senti che c'è una parte di te che **ha bisogno di essere riconosciuta, vista e ascoltata.**
Forse stai attraversando un periodo di difficoltà e ti ritrovi a reagire a situazioni attuali con un'intensità emotiva che sembra non essere tua, che viene da lontano. Forse ti senti bloccato/a da paure o insicurezze che non riesci a spiegare razionalmente.

Quella parte di te, con buona probabilità, è il tuo Bambino Interiore. È il **custode delle tue gioie** più pure, ma anche delle tue **ferite emotive più nascoste e ignorate.** Per anni, l'adulto che sei oggi ha imparato a gestire il mondo, le persone, il lavoro e la vita, spesso però mettendo a **tacere i suoi bisogni.**

Ma la vera auto-realizzazione inizia quando l'adulto che sei diventato si volta amorevolmente verso quel bambino e impara a vederlo, ad ascoltarlo, a riconoscerlo.

Questi tre esercizi sono un invito a costruire **un ponte sicuro verso quella parte preziosa di te.** Non serve avere "esperienza", solo la volontà di metterti in gioco, sederti accanto a te con curiosità e gentilezza, senza giudizio e senza aspettative.

Creare il giusto spazio affinché tu possa sentirti al sicuro, esprimerti ed aprire il cuore.

Trova un luogo tranquillo, nel quale non puoi essere disturbato o distratto per alcuni minuti.
Prenditi il tuo tempo.

www.riccardopullara.it. | info@riccardopullara.it. | +39 375 552 04 04

INIZIA QUI IL TUO VIAGGIO

ESERCIZIO 1 - L'INCONTRO

OBIETTIVO - Creare un primo contatto delicato, consapevole e potente con il tuo Bambino Interiore. Prendi il tuo diario personale o un foglio di carta e una penna. Poi:

1. **Trova una tua foto:** Cerca una foto di te quando eri bambino, idealmente tra i 3 e gli 8 anni. Stampala, se puoi.
2. **Osserva in silenzio:** Spegni il cellulare e assicurati di non avere distrazioni e di non essere disturbato. Prenditi almeno 5 minuti per osservare quel bambino nella foto. Osserva il suo volto, guarda i suoi occhi, la sua espressione, i vestiti, la sua energia, la sua postura, il contesto. **RESPIRA DENTRO L'IMMAGINE.** Lascia che l'immagine ti parli. Potresti sentire o ricordare suoni, voci, parole, odori, sensazioni fisiche, immagini. Scrivi tutto sul tuo diario.
3. **Ascolta:** Fai 3 respiri profondi inspirando lentamente dal naso ed espirando dalla bocca. Dopodiché riprendi un respiro spontaneo e regolare... e chiudi gli occhi. Ora senti quel bambino dentro di te. Torna a quel momento nella foto, o forse ad altri momenti importanti e significativi che ti emergono spontanei. **Osserva il tuo Bambino interiore e senti cosa prova, cosa desidera.** Quali sono le sue paure. Di che cosa ha bisogno. Ascolta per qualche istante, poi riapri delicatamente gli occhi e scrivi tutto ciò che è emerso: prime impressioni, emozioni, sensazioni, parole.
4. **Poni domande gentili, con il cuore:** Guardando la foto, chiedi a bassa voce: *COME TI SENTI IN QUESTA FOTO? - C'È QUALCOSA CHE VORRESTI DIRMI? - DI CHE COSA AVRESTI PIÙ BISOGNO IN QUEL MOMENTO? - CHE COSA TI RENDEVA FELICE? - CHE COSA TI FACEVA PAURA?*. Scrivi le risposte.
5. **Offri rassicurazione:** Concludi parlando direttamente al bambino nella foto. Digli ciò che avrebbe avuto bisogno di sentirsi dire allora, e che l'adulto che sei diventato **oggi** può finalmente dirgli. Ad esempio: **"**Ora ci sono io qui con te. Sei al sicuro. Ora **ti vedo**, e ti voglio bene. Non ti lascerò mai più solo/a. Insieme siamo forti."

www.riccardopullara.it. | info@riccardopullara.it. | +39 375 552 04 04

ESERCIZIO 2 - La conversazione

Prendi questa tabella come esempio. Nella colonna a sinistra è il tuo Io Adulto che pone domande semplici ma potenti. Nella colonna di destra sarà il tuo Io Bambino a rispondere. Lascia che la mano scriva la risposta del bambino in modo spontaneo. Non pensare, non filtrare. Scrivi di getto. Potrebbe essere una parola, un disegno, un simbolo o anche solo un silenzio. Se emergono resistenze e blocchi nello scrivere, anche questa è un'informazione preziosa. Annota le eventuali resistenze. Continua questo dialogo **per 10-15 minuti.** Se emergono emozioni forti, **respirale, accoglile, fai loro spazio e non cercare di sistemarle, giustificarle o razionalizzarle.** Ripeti questo esercizio più volte nel tempo.

IO ADULTO	IO BAMBINO
Come ti senti oggi?	
Di che cosa avresti bisogno?	
Che cosa ti è mancato da papà/mamma/ecc.	
Perché sei così felice/allegro/triste/arrabbiato/spaventato?	
Di che cosa hai più paura?	
Che cosa ti rende felice? Che cosa è, per te, la felicità?	
Che cosa vorresti fare da grande?	
Quale è il tuo desiderio più grande?	

www.riccardopullara.it. | info@riccardopullara.it. | +39 375 552 04 04

ESERCIZIO 3 - La cura

OBIETTIVO - Incarnare la cura per il tuo Bambino interiore, trasformando il dialogo in **azioni concrete.**

COME FARE

Dopo aver fatto almeno uno dei primi due esercizi, chiedi al tuo Bambino Interiore: ***Che cosa posso fare per te oggi?***

Potrebbe dirti: *"portami al parco"*, *"disegna con me"*, *"giochiamo con ..."*, *"fammi dormire di più"*, *"non arrabbiarti se sbaglio e non so come si fa"*, *ecc...*

Assecondalo, anche in modo simbolico:

- **Se ti chiede gioco →** prenditi un'ora per effettivamente giocare, o per fare qualcosa di leggero *(disegnare, suonare uno strumento, ascoltare musica, scrivere, leggere, guardare un film, ecc).*
- **Se ti chiede affetto →** metti una mano sul tuo cuore e sussurragli: *"Ti voglio bene, esattamente così come sei. Sei amato, sei abbastanza, sei visto, sei all'altezza, sei importante per me"*
- **Se ti chiede riposo →** concediti una pausa, di andare a letto prima, di fare una passeggiata, di rallentare il tuo ritmo, di goderti il momento. Se emergono sensi di colpa o il senso del dovere, annota le tue difficoltà sul tuo diario.

L'AMORE NON È UNA COSA CHE SI INSEGNA, SI DIMOSTRA

Dona al tuo Bambino interiore tutto ciò che non ha ricevuto da piccolo. Tutto ciò che si meritava ma che, per un motivo o un'altro, non ha ricevuto.
Non si tratta di trovare colpevoli per le mancanze, ma di andare tu stesso alla ricerca del tuo amore perduto, e colmare con le tue potenzialità quel vuoto che senti dentro di te in questo momento. Potrà suonarti strano o impossibile tutto questo, ma non avresti ricevuto questi esercizi se non fosse effettivamente possibile e una realtà concreta. E con il tempo potrai percepire che **l'amore che doni al tuo Bambino Interiore lo stai donando a te stesso.**

www.riccardopullara.it. | info@riccardopullara.it. | +39 375 552 04 04

Cosa Fare Ora? Il prossimo passo nel tuo Viaggio personale

Puoi essere fiero/a nell'esserti appena concesso un dono prezioso: **l'ascolto profondo.** Ogni volta che torni al tuo Bambino Interiore, stai guarendo la tua **capacità di amare e di fidarti della vita.**
Questi esercizi sono un importante e meraviglioso inizio. Sono i primi passi su quel ponte che ti riconnette alla parte più autentica di te, quella che sente, che prova emozioni, che sogna, che chiede di essere vista. Potrebbero essere emerse emozioni intense e forse contrastanti o indecifrabili, ricordi o nuove consapevolezze. È tutto normale e parte del processo.
Iniziare questo dialogo è fondamentale, ma il **vero cambiamento avviene quando impariamo a integrare** i bisogni del nostro Bambino Interiore nella nostra vita adulta di tutti i giorni. Significa imparare a mettere confini sani, a prenderci cura delle nostre ferite, del nostro passato, della nostra storia personale e a **dare finalmente spazio al nostro potenziale più autentico**, gioioso e creativo (il nostro "Bambino Sole").

Se desideri approfondire la connessione con te stesso/a e una guida esperta per trasformare queste scoperte in un cambiamento reale e duraturo, io sono qui per te.
Un percorso con me può aiutarti a:

- Navigare e comprendere le emozioni complesse che emergono.
- Trasformare le credenze limitanti del tuo "Bambino Ombra" in punti di forza e di crescita.
- Rafforzare il tuo "Adulto Interiore" perché diventi il genitore amorevole che hai sempre desiderato e meritato.
-

Il tuo viaggio verso la completezza e l'autenticità merita di essere supportato.

PRENOTA ORA LA TUA SESSIONE CONOSCITIVA GRATUITA

Un incontro di 30 minuti, senza impegno, per conoscerci, chiacchierare e capire insieme come posso accompagnarti nel tuo percorso.

www.riccardopullara.it. | info@riccardopullara.it. | +39 375 552 04 04