



# Cura da Criança Interior



Avaliação sobre a sua  
relação com sua criança  
interior e suas feridas

Dr. Paulo Valzacchi

# **O que acontece quando você ignora sua criança interior e não cuida das suas feridas emocionais:**

Dr. Paulo Valzacchi

Do curso Cura da Criança Interior.

## **1. Sensação constante de vazio interior**

Mesmo em meio a conquistas, relacionamentos ou distrações, você sente que algo está sempre faltando. Esse vazio vem da parte da sua criança interior que ainda espera ser acolhida.

## **2. Autossabotagem frequente**

Você cria obstáculos para o próprio sucesso, sem perceber. Muitas vezes, é a criança ferida dizendo: “Eu não mereço isso”, por ter aprendido na infância que amor e sucesso tinham que ser merecidos com esforço excessivo.

## **3. Medo exagerado de rejeição**

Você evita se expor, dizer o que sente ou se aproximar demais de alguém por medo de ser rejeitado — um medo que nasceu das primeiras experiências de abandono, crítica ou descaso emocional.

## **4. Necessidade constante de aprovação**

Buscando o que não recebeu na infância, você vive tentando agradar os outros, com medo de desagradar e ser deixado de lado — mesmo que isso signifique se anular.

## **5. Relacionamentos difíceis e repetitivos**

Muitas vezes você se envolve em relações onde revive o papel de vítima, cuidador ou rejeitado. É a criança interior tentando encontrar o amor que faltou — mas da forma que ela conhece: com dor.

## **6. Dificuldade de lidar com críticas**

Qualquer crítica, por menor que seja, soa como uma agressão pessoal. É como se você voltasse a ser aquela criança criticada e nunca suficiente aos olhos dos outros.

### **7. Tristeza sem motivo aparente**

Você acorda ou termina o dia com um aperto no peito, uma angústia sem explicação. São emoções antigas, que não foram ouvidas, pedindo espaço para existir.

### **8. Autoestima abalada e insegurança constante**

Quando sua criança interior foi ignorada, ferida ou diminuída, você cresce sem saber seu valor. Isso se reflete em insegurança crônica e dificuldade de se posicionar.

### **9. Falta de espontaneidade e alegria**

A criança é curiosa, leve, criativa. Quando está ferida e ignorada, você se torna sério demais, rígido, controlado — perdendo o brilho nos olhos e a alegria de viver.

### **10. Incapacidade de estar presente ou sentir paz**

Você vive no automático, sempre com pressa ou ansiedade. A criança interior pede que você desacelere, que sinta, que brinque... mas se não for ouvida, ela transforma isso em tensão, insônia, inquietude.



### **Teste: Você tem cuidado da sua criança interior?**

Responda com **sim** ou **não** para cada pergunta abaixo:

- 1. Você sente um vazio constante, mesmo quando tudo parece estar bem na sua vida?**
- 2. Você costuma desistir de planos ou sabotar seus próprios objetivos sem entender o porquê?**
- 3. Você tem muito medo de ser rejeitado e, por isso, evita se abrir com as pessoas?**
- 4. Você sente que precisa da aprovação dos outros para se sentir bem consigo mesmo?**
- 5. Você percebe que repete padrões difíceis nos seus relacionamentos, mesmo tentando fazer diferente?**
- 6. Você se sente profundamente afetado por críticas, mesmo as mais pequenas?**
- 7. Você sente tristeza, aperto no peito ou angústia sem motivo claro?**

8. **Você tem dificuldade de reconhecer seu próprio valor e se sente inseguro com frequência?**
  9. **Você sente que perdeu a leveza, a criatividade ou a alegria de viver?**
  10. **Você vive com pressa, ansiedade ou inquietação, como se fosse incapaz de relaxar?**
- 

 **Resultado:**

- Se você respondeu "**sim**" a **5 ou mais perguntas**, esse é um sinal de que sua **criança interior está pedindo ajuda e cuidado**.
  - Ignorar essas feridas pode levar a repetições emocionais, angústia e dificuldades nos relacionamentos.
  - **É hora de olhar com carinho para dentro e começar um caminho de reconexão, acolhimento e cura.**
  -
- 

