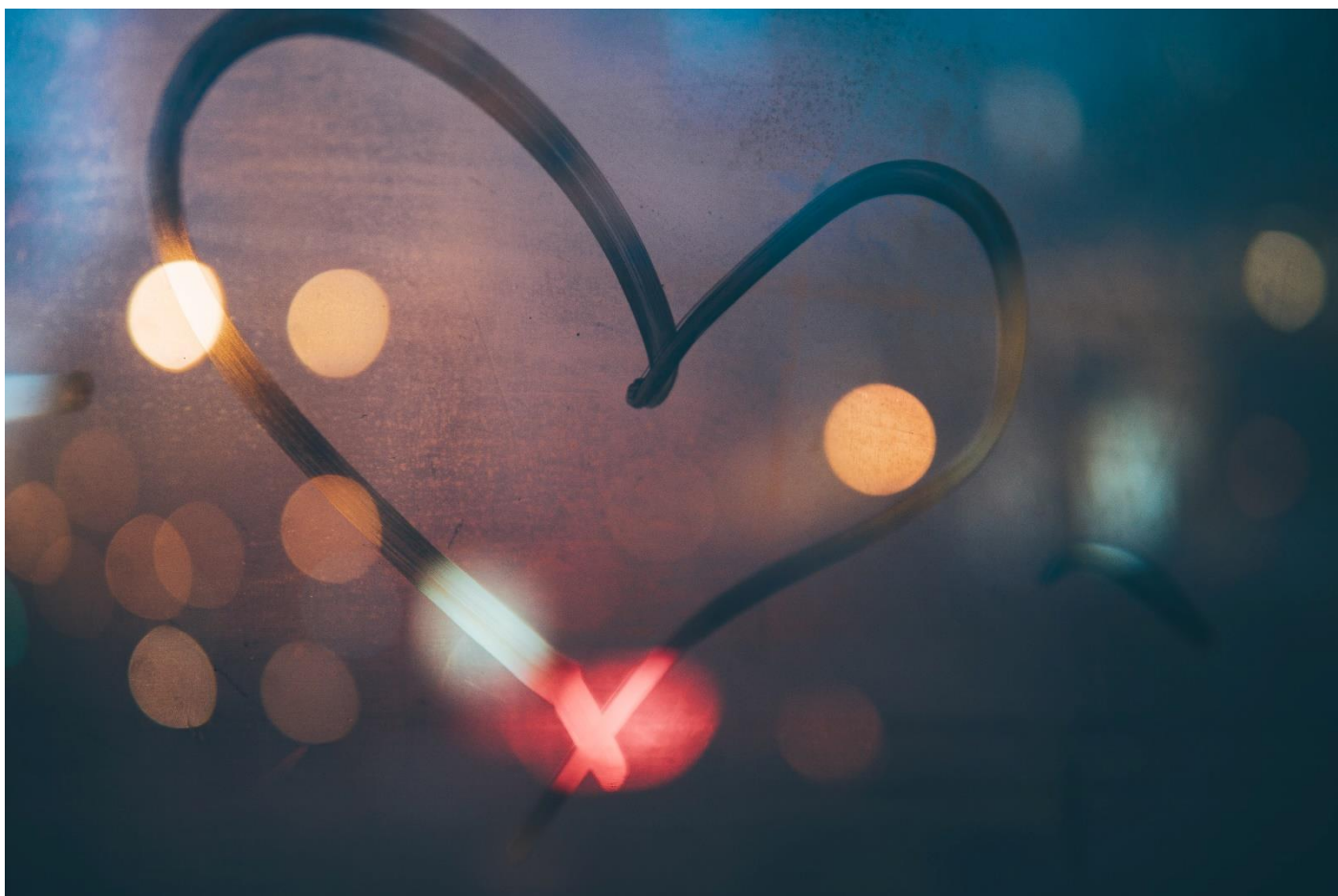


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 10

Het echte werk "van jezelf leren houden"

Opdracht 1) Aan wat kun je merken dat jouw innerlijk kind te weinig aandacht krijgt?

Je kunt denken aan:

- woedeaanvallen
- depressieve gevoelens
- uitgeput zijn
- slecht gehumeurd zijn
- verdriet
- somberheid
- leegte
- iets anders

Opdracht 2) Op welke manieren zou je meer aandacht, tijd en ruimte kunnen geven aan je innerlijk kind?

Opdracht 3) Welke aspecten schrijf je toe aan je innerlijke vader?

Opdracht 4) Welke aspecten schrijf je toe aan je innerlijke moeder?

