

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Beschadigde spiritualiteit

Opdracht 1

Schrijf in de kolom links op welke manieren je hebt vermeden om je eigen imperfecties te erkennen en hoe je deze wilde verdoezelen.

Schrijf in de rechter kolom de hoofdsymptomen op van waaruit deze ontkenning is ontstaan.

Door deze oefening te doen word je je bewust, hoe je niet jezelf mocht zijn. Iedereen heeft tekortkomingen en dat is helemaal ok. Ik wil je aanmoedigen je eigen imperfecties te omarmen en te accepteren.

Stap voor stap, 1 dag tegelijk.

Manieren waarop ik mijn tekortkomingen verborg	Hoofdsymptomen waaruit dit is ontstaan
Ik had met mijn vriend afgesproken om te lunchen maar toen het tegen lunchtijd liep herinnerde ik me opeens dat ik ook al had afgesproken om met een collega te gaan lunchen. Ik belde mijn vriend en durfde niet te zeggen dat ik een dubbele afspraak had gemaakt. In plaats daarvan zei ik dat ik moest doorwerken door een onverwachtse opdracht en dat onze lunch niet door kon gaan.	Ik durfde niet één van beide mensen met wie ik had afgesproken teleur te stellen of de waarheid tegen te zeggen. In plaats daarvan koos ik een weg waarbij ik het idee had dat beide mensen positief over me zouden denken. Hoe andere mensen over me denken bepaalt mijn beeld over mezelf. (Lage eigenwaarde)

Opdracht 2

Schrijf in de linker kolom voorbeelden op waaruit blijkt dat je vertrouwen in jezelf of in het leven verloren hebt.

Schrijf in de rechter kolom op hoe je dit vertrouwen wilt gaan herwinnen.

Hoe kun je ervoor zorgen dat je spiritueel fit wordt waardoor je meer acceptatie naar jezelf en naar het leven zult ervaren.

Tekenen dat ik vertrouwen in mezelf of in het leven ben verloren.	Welke stappen ga ik zetten om vertrouwen in mezelf en in het leven te ontwikkelen? Hoe zorg ik dat ik spiritueel fit word?
Mijn contract is niet verlengd waardoor ik paniek ervaar. Ik voel weinig tot geen vertrouwen dat ik op kort termijn iets soortgelijks zal vinden. Ik voel me afgewezen, somber en verdrietig.	Voorbeelden: Mediteren Verbonden ademen (transformational breath) 12 stappen groepen bezoeken Schrijven met mijn innerlijk kind Andere vormen van spiritualiteit onderzoeken

Deel in de Facebook groep je inzichten en vraag anderen hoe zij meer overgave, vertrouwen en acceptatie in hun leven creëren.

Opdracht 3) Innerlijk kind opdracht

Hoe nu verder met je innerlijke kind

Ik wil je vragen om even een momentje te nemen en alle eerder gemaakte innerlijke kind opdrachten nog eens te bekijken maar laat ook je aantekeningen die je gemaakt hebt na de meditaties de revue passeren.

Pak een pen en papier en schrijf voor jezelf op wat deze opdrachten en meditaties je hebben opgeleverd. Zowel voor jou als volwassene als voor al je innerlijke kinderen. Voel wat dit met je doet. Dank jezelf voor het werk wat je verricht hebt. Dank jezelf voor de liefdevolle relatie die je met jezelf hebt opgebouwd. Sluit nu de belangrijkste inzichten in je hart en laat de rest los. Vraag jezelf af op wat voor manier je de aankomende periode voor jezelf en je innerlijke kinderen zal gaan zorgen. Maak een commitment over het onderhouden van het contact met het kind in jou en deel het met je buddy en of in de geheime Facebook community. Het delen met anderen zorgt voor commitment wat de relatie met je innerlijk(e) kind(eren) krachtiger maakt.

Misschien wil je s'ochtends een gesprek aangaan met het kind in jou en vragen wat hij of zij nodig heeft die dag. Of misschien wil je s'avonds de dag evalueren en jezelf afvragen of je daadwerkelijk in contact bent geweest met het kind in jou. Heb je het kind in jou kunnen geven wat het nodig had of ben je misschien toch te druk geweest met anderen?

Mocht je het toch moeilijk vinden om zelfstandig verder te gaan of heb je behoefte aan feedback of ondersteuning? Maak dan een afspraak met 1 van de [CCC van leed naar liefde therapeuten](#). Samen kun je onderzoeken hoe je tot de kern van je onderdrukte gevoelens kunt komen zodat je een vreugdevoller en liefdevoller leven kunt leven.

