

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Verslavingen, lichamelijke en geestelijke ziekten

Beschrijf in de linker kolom de symptomen die je in je leven hebt ervaren. Vervolgens in de rechterkolom de kernsymptomen die daaraan ten grondslag liggen.

Verslaving	Kernsymptomen die ermee te maken kunnen hebben
Dwangmatig overeten	Lage zelfwaardering, schaamte, niet goed grenzen kunnen stellen, moeite om je gevoelens te kunnen ervaren
Workaholic	Niet goed grenzen kunnen stellen, superieuriteitsgevoelens, moeilijk om hulp kunnen vragen, schaamte, moeite om je gevoelens te kunnen ervaren
Relatieverslaving	Lage zelfwaardering, niet goed grenzen kunnen stellen, moeite om zorg te dragen voor de eigen volwassen behoeften en wensen, schaamte
Drugs/alcohol verslaving	Lage zelfwaardering Moeite om gevoelens te kunnen ervaren, schaamte, geen grenzen
Seks verslaving	Lage zelfwaardering, niet goed grenzen kunnen stellen, tekort aan emotioneel bewustzijn, schaamte

Verslaving	Kernsymptomen die ermee te maken kunnen hebben

--	--

Beschrijf in de linker kolom de symptomen die je in je leven hebt ervaren/ervaart. Vervolgens in de rechterkolom de kernsymptomen die daaraan ten grondslag lagen/liggen.

Psychische ziekten	Kernsymptomen die ermee te maken hebben
Depressies die komen en gaan	Moeite om gedachten en gevoelens te ervaren en op te reflecteren. Overweldigd worden door emoties die je niet kunt plaatsen, schaamte, schuld, woede, pijn, verdriet, machteloosheid en angst.
Terugkerende paniekaanvallen	Moeite om je imperfect zijn te accepteren. Angst om het niet goed te doen, schaamte.

Psychische ziekten	Kernsymptomen die ermee te maken hebben

Beschrijf in de linker kolom de symptomen die je in je leven hebt ervaren / ervaart. Vervolgens in de rechterkolom de kernsymptomen die daaraan ten grondslag lagen/liggen.

Lichamelijke ziekten	Kernsymptomen die ermee te maken hebben
Hoofdpijn	Anti-afhankelijkheid. Niet om hulp kunnen vragen, overweldigd worden door teveel dingen die je voor je gevoel moet doen.
Nek-Schouder pijn	Moeite om de realiteit van het leven onder ogen te zien. Inhouden van pijn en angst. Verantwoordelijkheden blijven dragen zonder te klagen, stress, spanning, teveel hooi op de vork.
Chronische constipatie	Muur om je heen in plaats van functionele grenzen. Jezelf afschermen met een muur uit angst om open en met vertrouwen te zijn.
Auto immuunziekte	Onvermogen om gedachten, gevoelens en emoties te herkennen en te uiten. Stress, spanning, reactie op een onoplosbaar conflict.

Lichamelijke ziekten	Kernsymptomen die ermee te maken hebben

Opdracht 2)

Ontdek het magische kind in jou

Benodigd materiaal: kleurpotloden, papier, pen, stiften

Opdracht:

1. Visualiseer een fijne plek waar jij en je magische kind samen een tijdje kunnen doorbrengen. Een plek waar je zeker weet dat je magische kind zich veilig voelt en zich kan uiten. Neem er de tijd voor en, zie, voel, hoor en proef alle details van die setting. Sluit je ogen, zodat je al je zintuigen hun werk kan laten doen.
2. Maak met je niet-dominante hand een tekening van jouw magische kind of laat het magische kind een brief schrijven naar de volwassene waarin het deelt hoe het zich voelt, wat het wenst en wat het nodig heeft. Je schrijft vanuit het magische kind met beide handen. 1 keer vanuit de niet dominante hand en 1 keer vanuit je dominante hand.

