

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 3

Voor en nadelen van je relatieverslaving. Iedere verslaving heeft zowel voor als nadelen. Het levert je iets op en het kost je iets. We noemen dit de positieve intentie van een overlevingsstrategie en de negatieve consequentie. Onderzoek in onderstaande opdrachten welke voor en nadelen jouw verslaving jou oplevert.

Voorbeelden nadelen, negatieve consequenties:

Fysiek: ik heb weinig energie. Ik voel me uitgeput.

Financieel: wanneer mijn partner en ik samen zijn betaal ik vaker en meer.

Reputatie: mensen vragen mij regelmatig waarom ik met deze vrouw ben. Ze vinden haar een drama queen.

Mentaal: ik heb negatieve gedachten over mezelf.

Emotioneel (zelfrespect, gevoel van eigenwaarde): ik voel me vaak verdrietig.

Spiritueel: ik heb het vertrouwen in mezelf verloren omdat ik steeds weer terugga naar de relatie. Ik heb het idee afgesneden van mezelf te zijn.

Sociaal: ik verlies contact met mijn vriendinnen omdat ik niets meer over mijn relatie durf te vertellen.

Voorbeelden voordelen, positieve intenties:

Fysiek: we sporten regelmatig samen.

Financieel: mijn partner zorgt financieel voor me.

Reputatie: met name in het begin vond ik het cool om met hem over straat te lopen. Iedereen kent hem.

Mentaal: we hebben dezelfde interesses.

Emotioneel, zelfrespect, gevoel van eigenwaarde: het gevoel van samenzijn geeft me een fijn gevoel. Ik voel me meer waard wanneer ik een relatie heb.

Spiritueel: we zijn beide atheïstisch.

Sociaal: we hebben veel gemeenschappelijke kennissen en vrienden.

Opdracht 1) Beschrijf nu jouw voordelen, positieve intenties van jouw verslavende relaties.

Fysiek:

Financieel:

Eigenwaarde:

Mentaal:

Emotioneel:

Spiritueel:

Sociaal:

Opdracht 2) Beschrijf nu jouw nadelen van jouw verslavende relaties.

Fysiek:

Financieel:

Reputatie:

Mentaal:

Emotioneel:

Spiritueel:

Sociaal:

Opdracht 3) Onderzoek de stemmen van **jouw saboteur (jouw verslaving)** die je ontkenning in stand wil houden.

Opdracht 4) Onderzoek nu ook de stemmen die vanuit "**jouw ware zelf**" komen, die het beste met jou voor hebben. Dat deel dat vrijheid en onafhankelijkheid verlangt.

Deel één van jouw belangrijkste voor en nadelen en één van jouw sabotage, ware zelf stemmetjes in de besloten Facebook groep.

Opdracht 5) Innerlijk kind opdracht

Je innerlijke kind leren kennen

1. Maak een voorstelling van een plek waar je je op je gemak voelt om contact te maken met je innerlijke Kind, zoals:

aan het water
in het bos
op het stand
in een tuin
gewoon thuis op de bank
2. Nodig nu je innerlijk kind uit om in die voorstelling te stappen. Stel je dit kind voor en stel jezelf de vraag: ben je een jongen of een meisje? Hoe oud ben je? Hoe zie je eruit?
3. Begin nu een dialoog uit te schrijven. Terwijl je met je dominante hand (autonome volwassene) schrijft begroet je het kind, stel je jezelf voor en vraagt naar zijn of haar naam. Laat je innerlijk kind antwoorden door te schrijven met de *andere* hand (innerlijk kind, criticus of andere overlevingsstrategie).
4. Vertel het kind, dat je graag wil weten wat haar of zijn gevoelens, wensen, behoeften zijn, waar het van houdt en waar het niet van houdt. Zet dan dit gesprek voort. Het volwassen autonome zelf, je innerlijke vader of innerlijke moeder schrijft met de dominante hand, het innerlijk kind, de criticus of een overlevingsstrategie met de niet-dominante hand.
5. Maak je gesprek af door het innerlijk kind te vragen naar één speciaal ding, dat het van je verlangt. Werk iets uit, dat voor jullie beiden aangenaam is, dat zowel aan de behoeften van het kind als aan die van de innerlijke ouder, die verantwoordelijk voor je is, tegemoet komt. Verzeker je ervan, dat je je wilt houden aan de overeenkomst, die je met je kind gesloten hebt. Zo niet, doe dan geen beloftes, anders zul je het kind teleurstellen en verdere pijn veroorzaken.
6. Bedank het kind, dat het zichzelf heeft laten zien. Als je het kind nog eens wilt ontmoeten, maak dan een afspraak over plaats en tijd. Bijvoorbeeld; iedere ochtend en iedere avond voor het slapen gaan gaan we even met elkaar in gesprek.

Let er in alledaagse leven op wanneer je je als een kind voelt en gedraagt. Wat doe je daarmee? Observeer je de gevoelens en sta je toe, dat ze er zijn? Ben je op je gemak met de gevoelens? Duw je ze weg? Probeer ook om op deze momenten contact te maken met het kind in jou en ga het dialoog aan. Op deze manier leer je het kind in jou kennen en bouw je aan een liefdevolle relatie met jezelf.

Bij het maken van de innerlijk kind oefeningen heb ik me laten inspireren door het werk van John Bradshaw en Lucia Capacchione.

