

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Creëer je eigen portret van bescherming

MATERIALEN: papier, viltstiften en kleurkrijt (pastel krijt of kleurpotloden).

1. Laat je innerlijk Kind met je niet-dominante hand een symbolisch portret van bescherming tekenen. Gebruik elk beeld, dat je juist lijkt. Een vrouw tekende een schelp. Andere mensen grotten, nesten, doorzichtige bubbels, dieren, bomen, rotsen, magische schilden enz. Het is van belang, dat je Kind haar/zijn eigen unieke symbool van bescherming vindt. Je kunt er ook voor kiezen om op een andere manier vorm te geven aan het creëren van een portret van innerlijke bescherming. Denk aan een collage, klei of andere materialen.
2. Vraag nog steeds gebruik makend van je niet-dominante hand- aan je Innerlijk kind wat voor bescherming het verlangt van dat beeld of symbool. De kwaliteiten van het beeld kwamen uit de creatieve voorstelling van het Kind. Deze bijzondere kwaliteiten zijn blijkbaar belangrijk op dit bepaalde tijdstip. Laat het Kind je vertellen wat ze zijn.
3. Gebruik dit symbool als een focus voor meditatie of in tijden, dat je jouw Beschermende Ouder nodig hebt.

