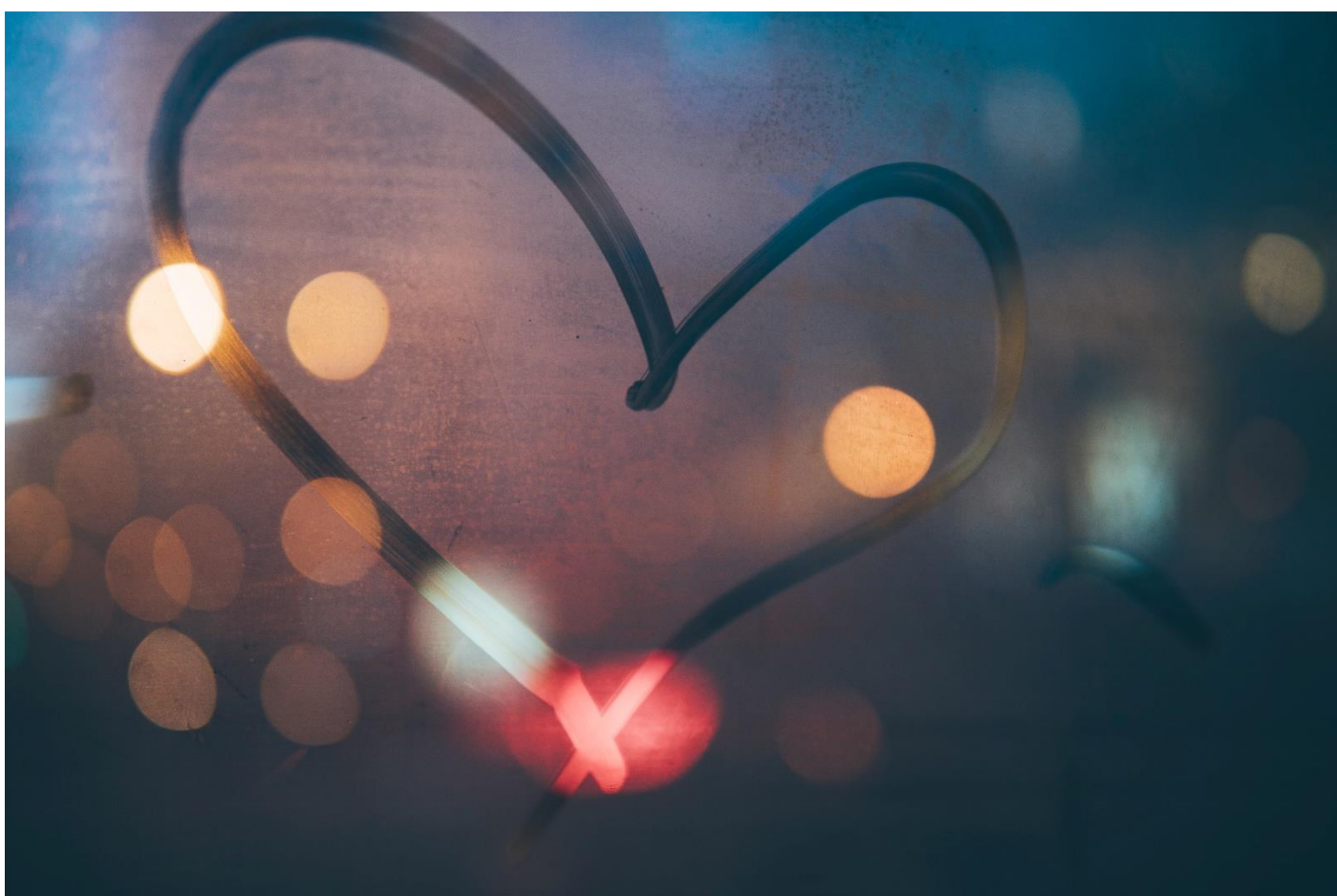


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



1. Maak een voorstelling van een plaats waar je je op je gemak voelt voor je innerlijke Kind, zoals:

bij een meer rivier, of zee
in een weide
in een tuin
op een mooi strand
2. Nodig nu je innerlijk Kind uit om in die voorstelling te stappen. Stel je dit kind in je geestesoog voor en stel je de vraag: is het een jongen of een meisje? Hoe oud? Hoe ziet het kind eruit?
3. Begin nu een dialoog uit te schrijven. Terwijl je met je dominante hand schrijft groet je het kind, stel je jezelf voor en vraagt het naar haar of zijn naam. Laat je innerlijk Kind antwoorden door te schrijven met de *andere* hand.
4. Vertel het Kind, dat je graag wil weten wat haar of zijn gevoelens, behoeften zijn, waar het van houdt en waar het niet van houdt. Zet dan dit gesprek voort. De verzorgende Ouder schrijft met de dominante hand, het Innerlijk Kind 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 Verzorgende Ouder, die voor het verder volgen verantwoordelijk 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. Dank het Kind, dat het tevoorschijn gekomen is. Als je het andermaal wilt ontmoeten, maak dan een afspraak over plaats en tijd.

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?

