

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Je kind uit het verleden helen

1. Ga terug naar een gebeurtenis in je kindertijd, toen je bang, verdrietig of alleen was, of een emotie ondervond, die je niet kon uitdrukken.
2. Stel je voor, dat de volwassene van nu dit Kind uit het verleden bezoekt en gaat zitten om ermee te praten. Wees de raadgever van het Kind.
3. Houd een gesprek met het Innerlijk Kind uit het Verleden. Laat het Kind aan jou als raadgever over zichzelf vertellen, wat er gebeurde en wat het nodig heeft. Laat de raadgever schrijven met je dominante hand; nodig het Innerlijk Kind uit het verleden uit te schrijven met je andere hand. Stel het Kind de volgende vragen:
 - Wat is je naam of bijnaam?
 - Hoe oud ben je?
 - Vertel me over jezelf. Wat gebeurde er met je?
 - Hoe voel je je?
 - Waarom voel je je zo?
 - Wat heb je nu nodig? Hoe kan ik je helpen?

Observeer je gevoelens in het leven van alledag. Let op om te kijken of dit Kind van het Verleden naar buiten komt.

