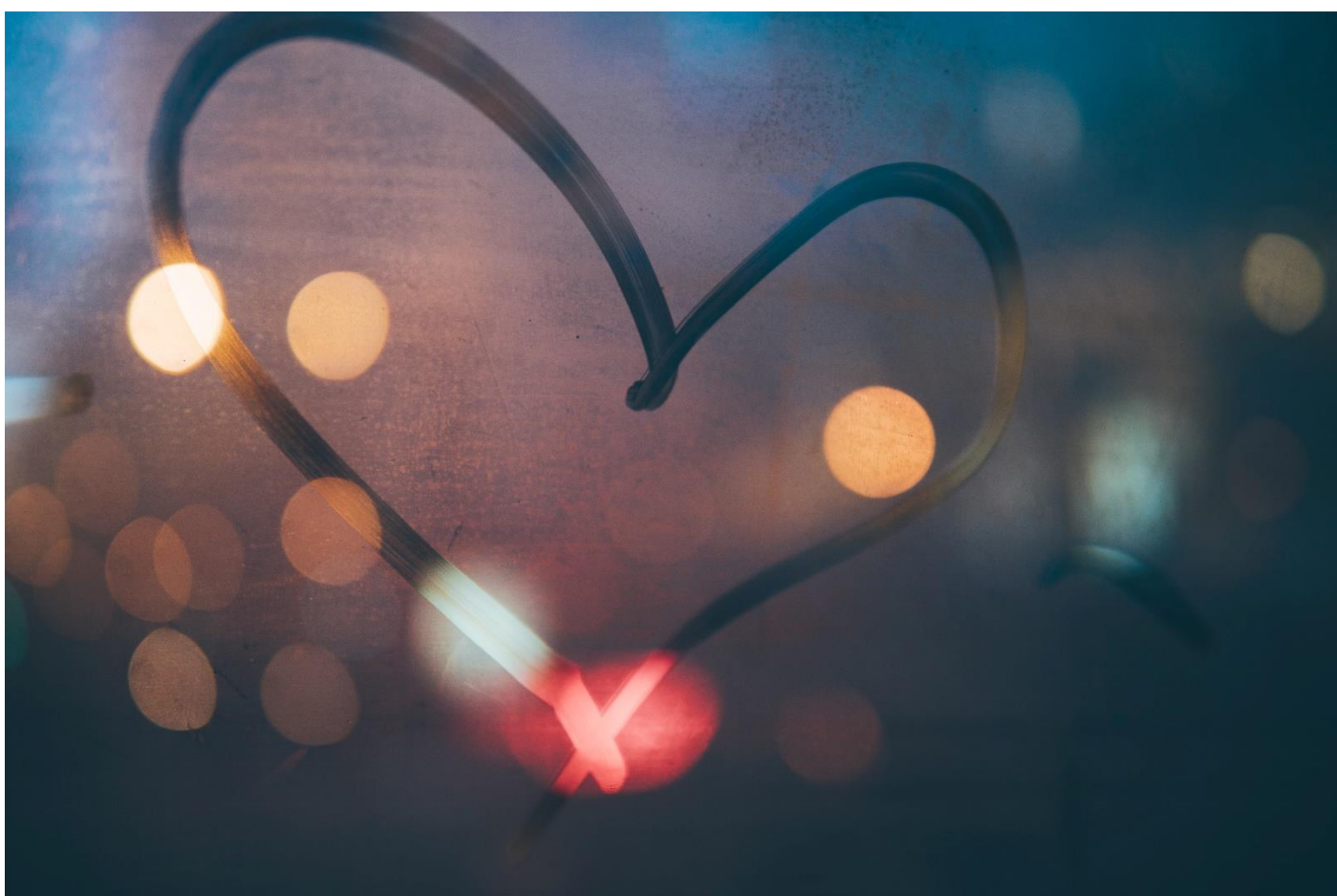


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Omarmen van je kwetsbare kind

Benodigd materiaal: kleurpotloden, viltstiften en papier

Opdracht:

1. Haal je een speciale plaats voor de geest waar jij en je Kwetsbare Kind samen een tijdje kunnen doorbrengen. Verzeker je ervan, dat het een plek is waar je Innerlijke Kind zich veilig en op haar/zijn gemak voelt. Neem er de tijd voor en visualiseer alle details van die setting. Sluit je ogen, zodat je deze plaats echt kunt 'zien'.
2. Maak met je niet-dominante hand een tekening van jouw Kwetsbare Kind.
3. Nadat jouw tekening af is vraag je je Innerlijke Kind of je even met haar/hem kunt praten. Schrijf dan je conversatie uit. Gebruik daarbij je beide handen, net zoals in de vorige oefeningen. Vraag het Kind hoe het zich voelt. Probeer te achterhalen of er mensen of situaties zijn waar jouw Kwetsbare Kind zich bang, verdrietig, verslagen, alleen voelt enzovoort. Vraag het Kind wat het van je nodig heeft en wat je kunt doen, zodat het zich beter voelt.

²Bron: Lucia Capacchione, Recovery of your Inner Child, New York, 1991, Vertaling: Louis Crijns

