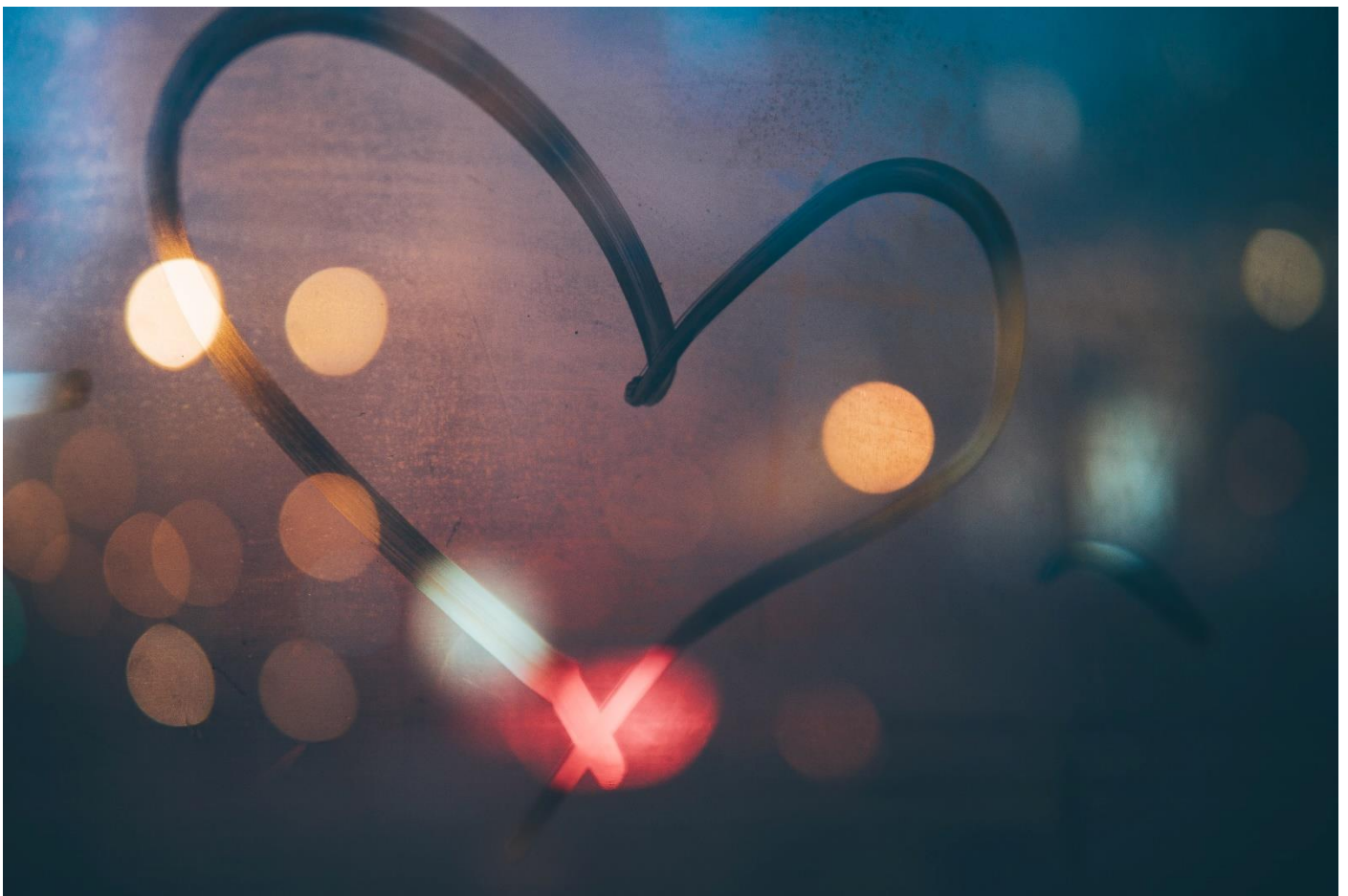


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Spreeken met je beschermende ouder

1. Schrijf een dialoog waarin je Innerlijke Kind (niet-dominante hand) je vertelt op welke gebieden van je leven het bescherming behoeft. Vraag het Kind specifiek te zijn. Bijvoorbeeld Joan's Innerlijk Kind schreef:

Ik houd er niet van als de baas jou uitscheldt. Ik voel me slecht. Ik houd er niet van stom genoemd te worden. Het is o.k om fouten te maken en het toe te geven, maar ik hoef niet uitgescholden te worden. Ik wil dat jij hem dat vertelt. Hij heeft geen recht te schelden. Hij kan een fout uitleggen zodat jij hem kan verbeteren, maar scheld me niet uit. Als hij dat doet ga ik in staking. Ik word ziek of zoiets. Ik hoef niet naar het werk te gaan en te luisteren naar hem als hij zo gemeen doet. Ik méén het!!!

2. Maak, nadat je de dialoog gehouden hebt, met je niet-dominante hand een tekening van je Beschermende Ouder en je Innerlijke Kind. Laat in de tekening zien hoe de Ouder het Kind beschermt in een van de situaties, die boven beschreven zijn. Laat zien hoe de Ouder het Kind beschermt. Wat zegt zij/hij om zorg te dragen voor de behoeften van het Kind?

