

# Van Leed naar Liefde

## WERKBOEK



## Spreken met je innerlijk kind

**Benodigd materiaal:** kleurpotloden, papier, de tekening van de vorige oefening.

### Opdracht:

1. Kijk naar de tekening van je Innerlijk Kind uit de vorige oefening. Schrijf nu een conversatie, waarbij je beide handen gebruikt. Jij als Volwassene schrijft met de dominante hand (de hand waar je normaal mee schrijft); Je Innerlijke Kind zal schrijven met de 'andere' (niet-dominante) hand. Open de conversatie door het kind te vertellen, dat je het wil leren kennen, zodat je beter voor haar/hem kunt zorgen. Vraag naar haar/zijn naam en naar alle andere dingen, die het je wil vertellen over zichzelf: leeftijd, hoe het zich voelt, waar het van houdt en waar het niet van houdt, en wat het van jou wil.
2. Vraag je innerlijke Kind een tekening te maken van wat het 't liefst wil op dit moment in je leven.
3. Beëindig de conversatie door het Kind te vragen of het je nog iets anders wilt laten weten. Dank het Kind voor haar/zijn komst en voor het feit, dat het zich heeft willen uiten. Vertel het dat je meer van deze gesprekken wilt, zodat je het beter kunt leren kennen.
4. Leg beide tekeningen op een plaats waar je er te vaak naar kunt kijken. Gebruik ze als een herinnering aan de aanwezigheid van je Innerlijke Kind in je leven.

---

<sup>3</sup>Bron: Lucia Capacchione, Recovery of your Inner Child, New York, 1991, Vertaling: Louis Crijns

