

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Verder met je innerlijk kind

Ik wil je vragen om nog even een momentje te nemen om de meditaties de revue te laten passeren.

Pak een pen en papier en schrijf voor jezelf op wat deze meditaties je hebben opgeleverd. Lees je notities door. Zowel die van de volwassene in jou als die van je verschillende kinderen. Voel wat dit met doet, sluit de meest belangrijkste inzichten in je hart en laat de rest los.

Vraag jezelf af op wat voor manier je de aankomende periode voor jezelf en je innerlijke kinderen zal gaan zorgen. Maak een commitment over het onderhouden van het contact met het kind in jou en deel het in de Facebookgroep. Het delen met anderen zorgt voor commitment wat de relatie met je innerlijk(e) kind(eren) krachtiger maakt.

Misschien wil je 's ochtends een gesprek aangaan met het kind in jou en vragen wat hij of zij nodig heeft die dag. Of misschien wil je 's avonds de dag evalueren en jezelf afvragen of je daadwerkelijk in contact bent geweest met het kind in jou. Heb je het kind in jou kunnen geven wat het nodig had of ben je misschien toch te druk bent geweest met anderen?

Mocht je het toch moeilijk vinden om zelfstandig verder te gaan, of heb je behoefte aan meer ondersteuning, dan kun je overwegen om samen met mij of een andere therapeut te exploreren hoe je tot de kern van je onderdrukte gevoelens kunt komen en hoe je jezelf meer kunt omarmen zodat je vreugdevoller en liefdevoller het leven kunt leven.

