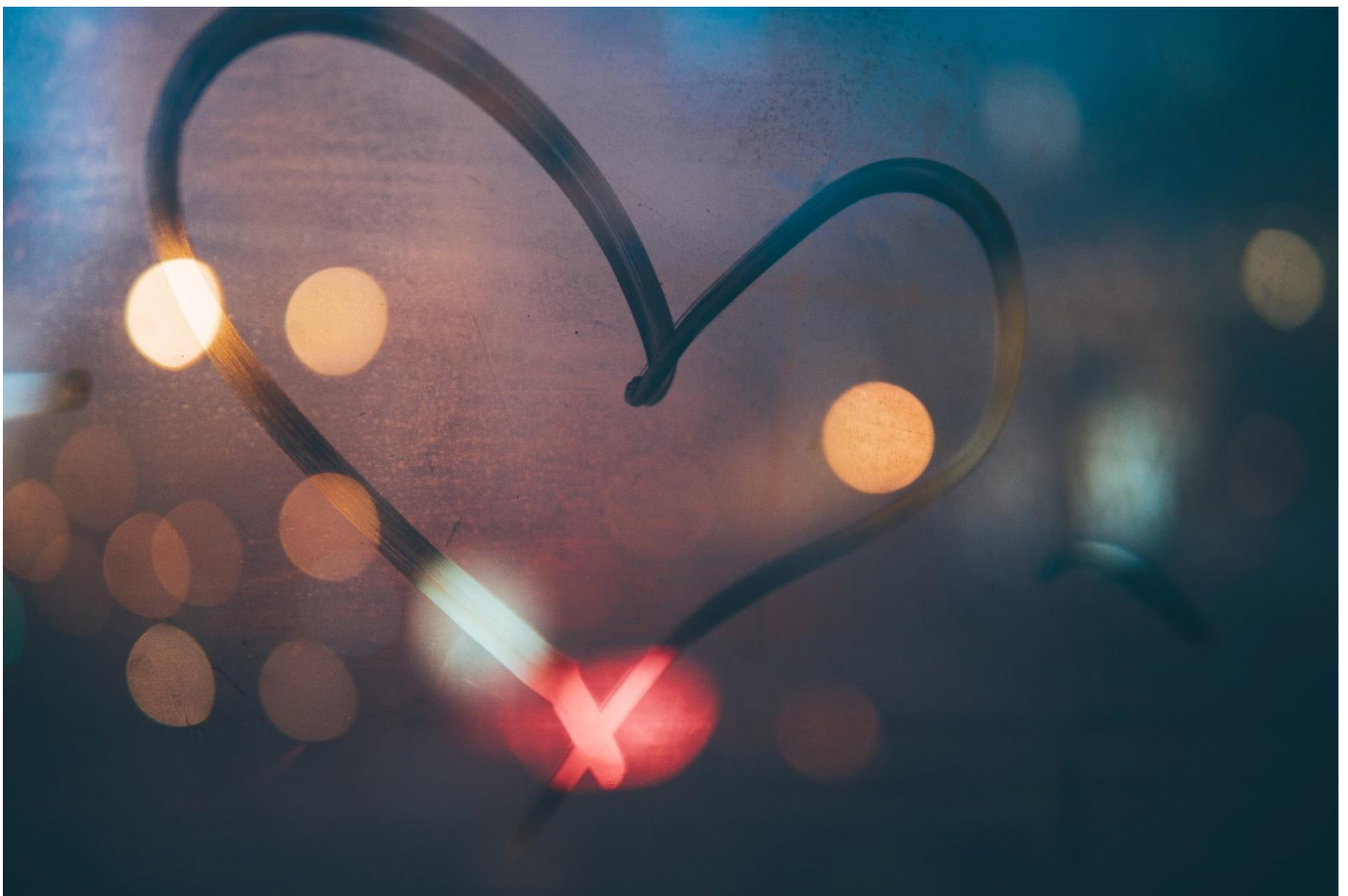


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Zorgen voor je innerlijk Kind

Benodigd materiaal: kleurpotloden, viltstiften en je persoonlijke agenda.

Opdracht

1. Vraag je innerlijk Kind welk soort verzorging het in deze periode van je leven nodig heeft. Laat het Kind schrijven met je niet-dominante hand. Het Kind zou bij wijze van spreken kunnen schrijven: "ik zou iedere ochtend langs het strand willen wandelen".

2. Vertel het Kind – schrijvend met je dominante hand – hoe je tegemoet wil komen aan haar/zijn verzoeken. Wees specifiek.

3. Schrijf de antwoorden op een kalender of in je agenda, zodat je niet vergeet ze uit te voeren. Zet deze antwoorden om in daden door ze in je dagelijkse leven op te nemen.

Bijvoorbeeld:

- ☐ Maandagavond: een sauna nemen
- ☐ Woensdagmiddag: een lunch op een terras nemen
- ☐ Donderdagochtend een strandwandeling maken
- ☐ Zaterdagmiddag: niet bezig zijn met "wat moet" (bijvoorbeeld afwassen), lekker luieren

Gebruik je niet-dominante hand. Maak een tekening van je Verzorgende Ouder samen met je Innerlijk Kind, terwijl ze bezig zijn met een van de activiteiten van je lijstje.

⁴Bron: Lucia Capacchione, Recovery of your Inner Child, New York, 1991, Vertaling: Louis Cijns

