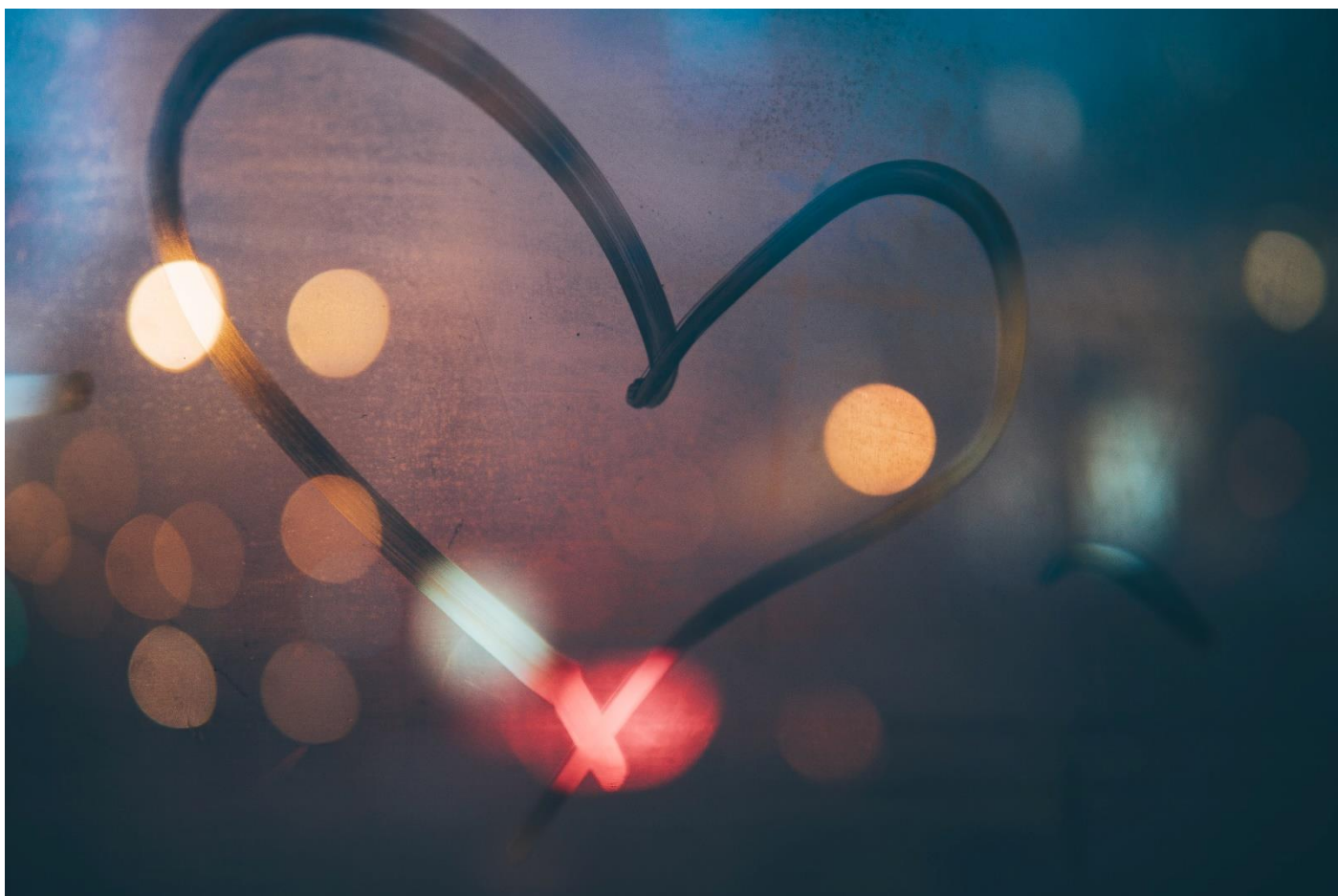


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 21

Opruimen van oude patronen

Materiaal: *schrift of schrijfblok en vilstiften.*

Instructie

1. Schrijf op een plek in je schrift waar je twee tegenover elkaar liggende vellen hebt, alle boodschappen op waar jij jezelf in deze fase van je leven mee onderuit haalt. Maak deze lijst aan de linkerkant met je **dominante hand**.
2. Herlees elke boodschap. Schrijf op de andere pagina de emoties die opkomen als je deze boodschap leest. Gebruik hiervoor je **niet-dominante hand**.
3. Vertel op een nieuwe bladzijde de innerlijke criticus hoe jij je echt voelt als er op zo'n negatieve manier tegen je gepraat wordt. Laat je innerlijke Kind spreken door te schrijven met je niet-dominante hand. Je hoeft niet beleefd te zijn. neem geen blad voor de mond! Schrijf vervolgens op wat je wel en niet tolereert van de innerlijke kritische Ouder. Gebruik hiervoor je **dominante hand**.
4. Let in je dagelijkse leven op deze zelfkritische stem in je hoofd. Het kan zijn dat je merkt dat je je vermoeid, zwak of gedepimeerd voelt en dat iets van deze negatieve dingen je tegen jezelf zegt hierachter zit. Als dat zo is hoef je je daar alleen maar bewust van te zijn. het kan zo zijn dat je er een dialoog over wilt doen in je schrift.

Voorbeeld

Jij bent waardeloos	boos
Jij bent geen liefde waard	gekrenkt
Jij strevend regelrecht op een ramp af	bang
Jij bent lastig	wrok
Je zult nooit wat bereiken in je leven	hopeloos
Je verdient het niet te leven	hulpeloos

- Na herlezen van de boodschappen (**niet-dominante hand**): 'ik ben het spuugzat, als je zo tegen me praat alsof ik een stout klein kind ben! Ik haat dat houd ermee op!'
- Later met **dominante hand**: 'je gaat op de automatische piloot. Je blijft die vreselijke dingen influisteren en dat helpt me helemaal niet. Het maakt me moe en depressief. Je lijkt wel mijn moeder. Die praat zo tegen me. Ik neem me voor op je te letten als je weer zo begint en ik zal je opdragen daarmee op te houden. je mag jouw kritische vermogens inzetten op andere terreinen van mijn leven zoals het corrigeren van rapporten of werkstukken maar ik wil dat je ermee ophoudt me onderuit te halen.'

