



EEN GIDS VOOR ZELFLIEFDE

Heling van je innerlijk kind

Door Susanna Redeker

Je innerlijke kind

WIE BEN JIJ DAADWERKELIJK ZONDER JE KIND-PIJN?

- Kwetsbaar
- Authentiek
- Creatief
- Speels
- Zorgeloos
- Onschuldig
- Blij
- Hoopvol
- Ruimdenkende
- Nieuwsgierig
- Expressief
- Vrij!





OVERWEEG DIT -

The real you is still a little child who never grew up. Sometimes that little child comes out when you are having fun or playing, when you feel happy, when you are painting, or writing poetry, or playing the piano, or expressing yourself in some way. These are the happiest moments of your life - when the real you comes out, when you don't care about the past and you don't worry about the future. You are childlike.

Miguel Angel Ruiz

Innerlijk kind werk

DE KLEINE JIJ DIE
LIEFDE, BEGRIP,
MEDEDOGEN EN
VEILIGHEID VERDIENT.

Wanneer het kind wordt geboren, is het pure Essentie, een kind is puur.

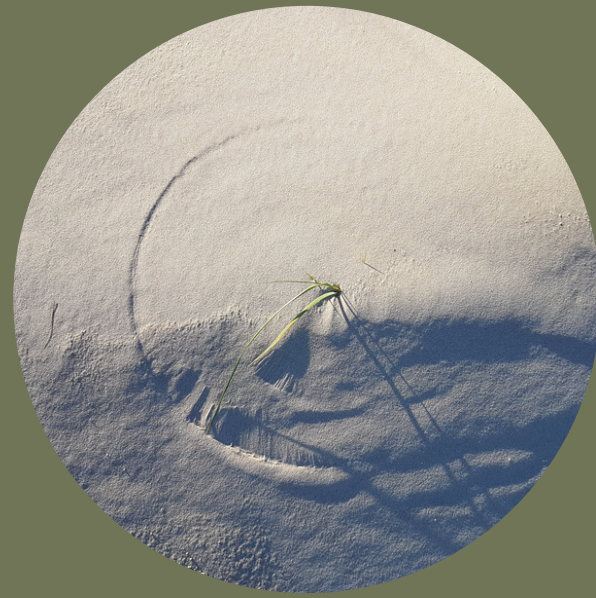
Het mensenkind is echter kwetsbaar en hulpeloos en kan vanaf de geboorte heel wat traumatische gebeurtenissen meemaken. Ik heb het niet alleen over kinderen die uit gewelddadige gezinnen komen; veel situaties die voor een volwassene 'normaal' lijken, zijn voor een kind buitengewoon pijnlijk.

Bijvoorbeeld: als de moeder de kamer verlaat, voelt een heel kleine baby vaak angst; het ervaart een soort dood. Het is één met de moeder, het heeft haar nodig en het kan niet weten dat ze terug zal komen. Voor het kind is moeder op dat moment voor altijd verdwenen. Het ervaart een gevoel van verlating.

Wat te zeggen als er in het gezin een sterfgeval of echtscheiding plaatsvindt, of als het kind ziek wordt en in het ziekenhuis moet worden opgenomen, of als de ouders ruzie krijgen, of als de moeder een ander kind baart en haar aandacht gaat naar het andere kind? Dit alles is vreselijk pijnlijk voor het kind, maar omdat de natuur wil dat het kind overleeft, vindt het manieren om een deel van de pijn te blokkeren, zodat het niet in zijn totaliteit wordt gevoeld. Er vindt een soort verdoving plaats.

Je innerlijke kind heeft al die jaren geleden beslissingen genomen, dat bepaalde dingen in het leven zullen gebeuren en dat mensen zich altijd op een bepaalde manier gedragen. Daarom heeft je innerlijke kind beschermende maatregelen genomen. Het zorgt ervoor dat je niet opnieuw gewond raakt en behoudt een gevoel van (schijn-)veiligheid. Wanneer je hiervan probeert los te komen, komen de herinneringen naar boven waarom je in het verleden niet veilig voelde en waarom je geen veranderingen wilde aanbrengen. Dit gaat bewust of onbewust. Om nu iets nieuws te proberen of veranderingen aan te brengen in je dagelijkse leven kan moeilijk of zwaar zijn.

Op dit moment heeft je innerlijke kind je mededogen, begrip en onvoorwaardelijke liefde nodig. Het heeft aandacht van je nodig die je als klein kind nooit hebt ontvangen.



GEWOND INNERLIJK KIND

- Zelfsabotage en vernietiging - verslavingen,
- Afleiding, uitstelgedrag
- Je gebroken, onwaardig, slecht voelen,
- Niet geliefd voelen
- Mensen tevreden houden
- Angst voor verlating of afwijzing
- Laag zelfbeeld en gebrek aan zelfliefde
- Gebrek aan grenzen



GEÏNTEGREERDE VOLWASSENE

- Zelfliefdevol, met regelmatige zelfzorg
- Stelt grenzen naar anderen
- Heeft vertrouwen in de eigen lichaamswijsheid
- Weet wanneer hij 'nee' moet zeggen
- Drukt emoties en behoeften uit in een krachtige, eerlijke en assertieve manier
- Eert de waarheid
- Compassievol voor het innerlijke kind

Waarom focussen op het helen van de innerlijke kind?

EMOTIONEEL WELZIJN

Wanneer je innerlijke kind gewond / gekwetst is, kunnen je emoties reactief, impulsief en buiten je controle zijn. Het opbouwen van een liefdevolle relatie naar je innerlijke kind en vanuit een gezonde volwassen deel verbinding maken stelt je in staat om bewust te zijn van je emoties. Je leert om op een gezonde manier je emoties te uiten en meer aan je emotionele behoeften te voldoen.

Wanneer je merkt dat je (gekwetste) innerlijke kind verschijnt en je keuzes en acties stuurt, vraag het dan wat het écht nodig heeft; wat het als jong kind nooit heeft mogen ontvangen!

Ben je bereid om dat nu voor jezelf te doen?

RELATIES

Als je leeft vanuit de wonden van je innerlijke kind, kan dit zich uiten in relaties naar andere mensen zoals “pleasen”, overcompensatie, afhankelijkheid en conflict vermijden. Bijvoorbeeld; je kan bang zijn om in de steek gelaten te worden. Hierdoor laat je jezelf in de steek om in (over-)leven te blijven.

Het genezen van je hart helpt om je doelen te bereiken en om een relatie te hebben met jezelf én andere mensen vanuit je eigen kernwaarde.

VANUIT JE HART LEVEN

Perfectionisme en overprestaties zijn vaak kenmerken van een gewond innerlijk kind. Je kan angstig zijn om je creatieve kant te uiten, of je kan je zorgen maken dat je ‘niet goed genoeg bent’. Als volwassenen hebben we een meer ontwikkeld lichaam en zenuwstelsel dat intense gevoelens aankan en we hebben middelen tot onze beschikking - bewustzijn, kracht, moed, mededogen, een verlangen om jezelf te leren kennen - die we op dat moment niet hadden. We zijn niet langer hulpeloos, noch afhankelijk van ouders. Door in contact te komen met je innerlijke kind, natuurlijk kind en gekwetste deel, kan je leren wie jij daadwerkelijk bent.

Het afleggen van verantwoording omvat verschillende stappen

- Verklaar de waarheid over wat je precies hebt meegemaakt als kind en leef mee met je innerlijke kind. Wees verdrietig en boos namens jouw innerlijke kind..
- Zie hoe deze pijnlijke ervaringen jouw leven hebben beïnvloed en hoe je dit als volwassene heb moeten compenseren.
- Houdt er rekening mee dat je als kind geen macht had over situaties in je leven. De verantwoordelijke mensen in die tijd waren de volwassenen.
- Wordt ten slotte vaardig in het rouwen van de lagen zodra ze ontstaan met innerlijk kind-werk. Voel de realiteit van je eigen onvervaardelijke goedheid wanneer jij in jouw persoonlijke kracht treedt.

De krachtigste vorm van verantwoordelijkheid ligt in jezelf, over de feiten van wat je hebt meegemaakt. Wat dan ook wat je als kind is overkomen, was niet jouw schuld. Dit is het bevrijdende inzicht dat je in staat stelt de schaamte van je af te werpen en het kind te verlossen in jezelf. Maar het moet een gevoeld inzicht zijn, en niet slechts een intellectueel inzicht.

Dit is precies wat je opnieuw verbindt naar het ECHTE in jou: je echte instincten, je echte gevoelens, jouw echte observaties.

Je voelt het in heel je lichaam, van top tot teen!

Hulpmiddelen om je innerlijke kind te genezen

DOE JE FAVORIET KINDERACTIVITEIT

Vond je het heerlijk om te schilderen, of op een schommel te schommelen, te rijden fietsen of in bomen klimmen? Maak ruimte om deze te doen. Activiteiten om in contact te komen met je innerlijke kind. Geef jezelf toestemming om je innerlijke kind vrij te laten!

GRENZEN STELLEN

Het hebben van grenzen gaat over het focussen op je gevoel en deze te eren. Het begint met voelen in je lichaam naar ongemakken. Benoem je grens. Je kan gaan vertragen. Vertragen is een zachte manier van je grenzen bewaken en dichtbij je gevoel te blijven.

SCHRIJF EEN BRIEF

Schrijven kan een krachtig hulpmiddel zijn om de problemen die je onderbewustzijn heeft verborgen naar boven te halen en bewust van te worden. Schrijf een brief aan je innerlijke kind en laat het hem of haar weten dat deze geliefd, verzorgd, veilig en speciaal is. Zeg alles van de dingen die je jongere zelf graag wou horen.

VOEL JE GEVOELENS

Concentreer je op je lichaam en voel hoe het voelt. Richt je aandacht op je emotie. Voel waar en hoe in jouw lijf je die het beste voelt. (Is het een kramp of een steek? Warm of koud? Onrustig? Voel maar...) Leg je hand eventueel op die plek; ga er met al je aandacht naartoe. Concentreer je op die plek, ga met je aandacht naar binnen en vraag jezelf: 'Welke emotie is dit?' of 'Wat voel ik?'.

Zelfzorg

WEES JE EIGEN OUDER

Het hebben van een zelfzorgroutine is cruciaal voor alle aspecten van onze gezondheid en is vooral belangrijk wanneer jouw behoeften, die je had als kind, niet werden vervuld.

Treedt op als een meelevende, verzorgende ouder, focus op het ontmoeten van jouw eigen emotionele, fysieke, mentale en spirituele behoeften!

Zelfzorg kan net zo fundamenteel zijn als zelf voedszaam koken, eten of je lichaam laten bewegen op een manier die goed voor je voelt.

De sleutel hiervoor kan zijn: de intentie om elke dag, liefde en aandacht aan jezelf te gaan geven.

Kies een paar eenvoudige activiteiten die goed voelen. Zoals: een hobby, ontspanningsoefeningen, beweging of kleine momenten van ontspanning of spring in de plassen wanneer het regent.

Doe vooral waar jij en je innerlijke kind blij van worden!



Dagboek ideeën

VERGIFFENIS

Ik kies ervoor om mezelf te vergeven voor...

Ik laat elke blijvende schuld/schaamte over ... los.

BEHOEFTE

Mijn innerlijke kind heeft behoefte aan...

Ik verbind mij ertoe om aan de behoeften van mijn Innerlijke Kind te voldoen door deze dingen doen:

ANGSTEN

Mijn innerlijke kind is bang voor...

Deze angst manifesteert zich in mijn volwassen leven als...

De dingen waardoor mijn Innerlijke Kind zich veilig voelt zijn:

LIEFDE

Het soort liefde dat mijn innerlijke kind verdient is...

De dingen die ik leuk vind aan mezelf zijn...

Ik ben trots op mezelf omdat....

Innerlijke kindmeditatie



LICHAAMSCAN

Haal diep adem. Breng jouw bewustzijn in je lichaam. Concentreer op de sensaties in je fysieke lichaam in het huidige moment. Laat oordelen of afleidingen los.



VISUALISEER JE INNERLIJKE KIND

Denk aan je Innerlijke Kind. Visualiseer hoe je eruit zag. Maak van binnenuit contact met je Innerlijke Kind. Hoe voelt zij zich? Wat heeft ze nodig? Wat wilt ze van je weten?



GEEF LIEFDE

Vertel je jongere zelf dat je van jezelf houdt, zorg voor hen en hoor hen. Laat ze weten dat ze veilig is en dat je zult inzetten voor de zorg die ze nodig heeft vanaf nu.

ZELFZORG - liefdevolle affirmaties

Ik houd onvoorwaardelijk van mezelf en accepteer mezelf

Ik ben geliefd

Ik vergeef en accepteer mezelf volledig

Ik heb alles wat ik nodig heb in mezelf

Ik kies ervoor om bij elke stap van mijn reis van mezelf te houden

Ik heb vrede met mijn verleden en toekomst en kies ervoor om me op het huidige moment te concentreren

Ik ben de bron van mijn eigen geluk

Ik ben dankbaar voor alles wat ik ben

Ik leef vanuit mijn hart





Susanna Redeker

Lichaamsgerichte therapeut
"de wijsheid van je lichaam"

Ik ben een ervaren lichaamsgerichte therapeut / coach. Van nature ben ik nieuwsgierig van aard, ik vraag mij af over de adem, welk deel van je lichaam beweegt het meest wanneer adem je in en uit? Of welke bewegingen maak jij tijdens een gesprek? Hoe zit of sta je nu? Is je houding comfortabel, of is er een lichaamssensaties die je verteld dat je de houding mag gaan aanpassen?

Tevens ben ik een dromer, vind ik het fijn om te creëren en ben ik graag in contact met het speelse kind in mij, dit uit zich tot creativiteit tijdens sessies, humor en speelsheid en vrolijke illustraties.

Mijn behandelingen zijn vanuit rust, stilte, aanraking, liefdevol hart en kennis; hierdoor is er een andere ingang naar het lichaam toe dan alleen maar praten. Ik luister met mijn handen wat je lichaam heeft te vertellen.

www.susannaredeker.nl