

NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 49, Oktober 2018



JE INNERLIJKE KIND

We hebben allemaal een innerlijk kind in ons, het is de baby en het kleine kind dat we ooit zelf geweest zijn. Het is wie we wezenlijk zijn, met alle mogelijkheden waarover we kunnen beschikken in ons. Dit kind is goddelijk, open, gevoelig, kwetsbaar en afhankelijk van anderen.

Wanneer we tijdens het opgroeien kennismaken met afkeuring, niet gezien en begrepen worden of er niet mogen zijn, raken we van slag door de sfeer om ons heen. We denken dat we er niet mogen zijn, gaan ons aanpassen aan onze omgeving waar we afhankelijk van zijn. Geleidelijk aan verdwijnt dit spontane en blijde innerlijke kind steeds meer naar de achtergrond, maar zij leeft nog steeds in ons.

Wanneer we als we ouder zijn gekwetst worden, ons onzeker of niet veilig voelen, kun je je in ene weer heel klein voelen. Dan komt je innerlijke kind – die de situatie herkent en erdoor getriggerd wordt – weer naar de oppervlakte. Het wil gerustgesteld worden, getroost en geknuffeld.

Je innerlijke kind staat voor je gevoelskant, het spontane wezen dat je nog steeds kunt zijn of bent. Daar tegenover staat het rationele denken. Beide kunnen aardig met elkaar in de clinch liggen. Onze taak hierin is om als eerste in gesprek te gaan met onze gevoelskant, met ons innerlijke kind: Waar is het bang voor? Wat is haar punt? Luister naar haar, stel haar gerust, want als zij zich gehoord, begrepen en gezien voelt zal ze beginnen te stralen en dat zul je weerspiegeld zien in je eigen lichaam en uitstraling. Jij en je innerlijke kind zijn één, want zij is een jongere versie van jezelf. Wees er voor je innerlijke kind, want zij is er ook voor jou.

DE INHOUD

Thema: Je innerlijke kind
Tips
Psychologisch Inzichtkaartje
Meditatie: Je innerlijk kind

TIPS

- Besef, dat je gevoel een kind van je is.
- Steun jezelf, wijs jezelf niet af. Je bent precies zoals God/Godin bedoeld heeft.
- Grond jezelf dagelijks, zodat je beter in je lichaam aanwezig bent en met beide voeten op de grond staat.
- Luister naar je hart, jouw innerlijke stem, want die heeft altijd het beste met je voor.
- Kom meer uit je hoofd en doe iets creatiefs, daarmee kom je in verbinding met jeZelf.
- Weet dat je innerlijke kind altijd deel van jou uitmaakt.
- Wees een liefdevolle ouder voor jouw innerlijke kind. Troost het zoals jij zelf getroost zou willen worden.
- Wees liefdevol, zorgzaam en vol compassie voor jeZelf.

INSPIRATIE

Ik ben blij met het kind in mij. Hoe meer ik mijzelf laat zien, des te meer er is van mij om van te houden.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: JE INNERLIJKE KIND

Alle instructies van de meditatie staan onder elkaar. Het best kan je de instructies 1 à 2 keer lezen zodat je weet wat ongeveer de bedoeling is. Vervolgens ga je mediteren met dit blaadje op schoot. Je leest de instructies één voor één en voert ze uit. Als je een instructie duidelijk voor je hebt, ga je naar de volgende regel. Je kan de meditatie ook op laten lezen door een ander, terwijl jij de instructies uitvoert. Ook kan je de meditatie opnemen en vervolgens beluisteren op een voor jou geschikt moment.

1. Zit of lig in een comfortabele positie, met dit blaadje bij de hand.
2. Concentreer je op je ademhaling om je aandacht van het denken af te leiden en je te ontspannen.
3. Ontspan jezelf zo goed mogelijk, geef je er helemaal aan over.
4. Laat je maar zakken in de stoel, op de grond of in je bed. Voel je steeds zwaarder worden.
5. Geef je maar helemaal over aan de zwaartekracht van de Aarde... Ontspan...
6. Voel, dat je geest en lichaam steeds meer ontspannen.
7. Beeld jezelf in, dat je op het strand loopt.
De zon schijnt heerlijk op je gezicht en de wind speelt met je haar.
De lucht is stralend blauw met hier en daar wat witte wolken.
Je wandelt er op blote voeten en je voelt het zand en water onder je voeten en tussen je tenen.
8. In de verte zie je een open plek, met een cirkel van schitterende kristallen in allerlei kleuren.
9. Loop naar de cirkel toe en neem plaats in het midden van de cirkel.
10. Wanneer je daar zit, komt er iemand naar je toe die voelt als jezelf.
Het heeft dezelfde identiteit als jij, het is alleen kleiner dan jij.
Het is een jongere versie van jezelf. Het is je innerlijk kind.
11. Kijk vanuit liefde naar dit kind, open je armen en omhels met heel je wezen jouw innerlijke kind.
12. Vraag aan je innerlijke kind wat het NU nodig heeft, bijvoorbeeld:
aandacht – begrip – liefde – respect – speelsheid – je vertrouwen – wil het je iets vertellen?
13. Geef je innerlijke kind hetgeen zij nodig heeft, en doe dit met liefde.
Ervaar hoe je innerlijke kind gevoed wordt en alles in zich opneemt, en in haar kracht komt te staan.
14. Mocht jij je innerlijke kind niet kunnen geven wat het nodig heeft,
vraag dan aan het Universum of zij dit wilt geven aan je innerlijke kind.
Ervaar ook dan hoe je innerlijke kind gevoed wordt en alles in zich opneemt, en in haar kracht komt.
15. Geniet van dit samenzijn met jouw innerlijke kind, speel met haar, knuffel en kus het.
16. Zeg tegen je innerlijke kind dat het er mag zijn, precies zoals het nu is,
en dat jij van nu af aan je best zal doen om alert te zijn op haar behoeftes, en daar in te voorzien.
Zie of voel hoe blij je innerlijke kind is met deze belofte.
17. Spreek samen af dat wanneer één van jullie twee de ander nodig heeft,
jij en je innerlijke kind tijd en ruimte maakt voor de ander.
18. Laat de liefde voor je innerlijke kind vanuit jouw hart stromen naar haar hart,
en zeg dat je onvoorwaardelijk van haar houdt, en dat jullie altijd samen zullen zijn.
19. Nu je tijd hebt doorgebracht met je innerlijke kind, zie of voel je hoe jullie band zich weer herstelt.
20. Laat het kind in jou opgroeien naar de leeftijd die jij nu hebt
en laat het opgegroeide kind samensmelten met jou.
Zie de lach op haar gezicht. Je innerlijke kind straalt van blijdschap en geluk.
21. Voel hoe ook jij nu weer helemaal compleet bent.
22. Dan is het tijd om weer terug te gaan naar je eigen omgeving.
23. Je neemt afscheid van elkaar en belooft in contact te blijven.
24. Kom vervolgens weer langzaam terug in het hier en nu.

Wanneer je het contact met je innerlijke kind wilt verbeteren, kun je o.a. het volgende doen:

- ♥ Stel je open voor de liefde voor je lijfelijke (klein)kinderen,
– of als je die niet hebt – voor een kind in je omgeving waarvan je houdt,
en stel je in gedachten voor, dat dit je innerlijke kind is, of dat jij als innerlijk kind mee speelt.
- ♥ Houd je – letterlijk – bezig met creatieve dingen en ontspan.
- ♥ Praat, lach, dans, zing, speel, kleur, klei, verf, ren, zwem, step, knuffel en stoei – in gedachten – met je innerlijke kind.
- ♥ Dit kind woont in jou en jij kunt er, wanneer je maar wilt, mee in contact komen.