

voor een licht(er) leven

DRAAG ZORG VOOR JE INNERLIJKE KIND



een helder geschreven handleiding

DOOR ANITA GROOT OBBINK

INHOUD

Voorwoord	6
Bewust worden van ons innerlijke kind	8
Het ontwikkelen van overlevingsgedrag	11
Oefening 1: in gesprek met onze innerlijke delen	15
Onze innerlijke overtuigingen	17
4 stappen om lichter te leven	19
Stap 1: emoties herkennen door lichaamsbewust zijn	20
Oefening 2: lichaamsbewust worden	21
Stap 2: bewust worden van onze eigen triggers	23
Stap 3: emoties als boodschappers	27
Oefening 3: contact maken	29
Stap 4: wees je eigen liefdevolle ouder	31
Oefening 4: dagboek bijhouden	37
Oefening 5: een brief aan mijn "jongere ik"	38
Oefening 6: in gesprek met je innerlijke kind	39
Oefening 7: visualisatie	42
Nawoord	45

Lieve lezer,

Misschien heb je je wel eens afgevraagd waarom je soms zo fel reageert... of je je ineens zo klein voelt? Grote kans dat je innerlijke kind zich dan even laat horen.

Het verwonde innerlijke kind is dat deel van ons dat in onze jonge jaren pijn heeft ervaren, doordat belangrijke basisbehoeften niet (voldoende) vervuld zijn.

Om daarmee om te gaan, ontwikkelden we overtuigingen en overlevingsmechanismen — die ons toen hielpen om door te gaan, maar ons als volwassene juist kunnen belemmeren. In de relatie met anderen, maar ook met onszelf.

Door hier bewust mee aan de slag te gaan, ontstaat er stap voor stap meer ruimte om lichter door het leven te gaan. En wie verlangt daar nu niet naar?

In dit voorproefje neem ik je mee in de wereld van het kind in jou — met een combinatie van een stukje uitleg en een oefening die je meteen kunt toepassen.

Veel leesplezier.

Bewust worden van ons innerlijke kind

Ieder mens heeft het verlangen gezien te worden als de unieke persoon die hij of zij is en een fundamentele behoefte aan verbondenheid met anderen. Als kind doen we daarvoor een beroep op onze ouders of verzorgers. Voor een gezonde emotionele ontwikkeling is het volgens psycholoog Jeffrey Young essentieel dat bepaalde basisbehoeften in de kindertijd voldoende worden vervuld.

Deze behoeften zijn:

1. Veilige gehechtheid aan anderen (inclusief veiligheid, stabiliteit, verzorging en acceptatie).
2. Autonomie, competentie en identiteitsgevoel.
3. Realistische grenzen en zelfbeheersing.
4. Vrijheid om behoeften en emoties te uiten.
5. Spontaniteit en spel.

Hoe goed ouders ook hun best doen om deze basisbehoeften te vervullen, ieder kind ervaart op een bepaald moment emotionele pijn. Dit kan ontstaan door een onstabiele leefomgeving, bijvoorbeeld als gevolg van ziekte of verslaving van een ouder, maar ook door ingrijpende gebeurtenissen zoals pesten, echtscheiding of een overlijden. Wanneer ouders of de omgeving hier onvoldoende (emotionele) aandacht aan geven, kan een kind zich niet volledig gezien en gesteund voelen. Dit leidt tot een verwond innerlijk kind.

Het innerlijke kind vertegenwoordigt het deel van onszelf dat ervaringen, emoties en overtuigingen uit onze kindertijd met zich meedraagt. De manier waarop onze opvoeders en andere belangrijke personen in ons leven met onze behoeften en emoties omgingen, heeft veel invloed gehad op de vorming van ons innerlijke kind.

Emotionele verwondingen kunnen op verschillende leeftijden ontstaan, van de babytijd en peuter- en kleuterjaren tot de basisschoolleeftijd. Dit betekent dat we mogelijk meerdere verwonde innerlijke kinderen met ons meedragen, elk op een andere leeftijd ontstaan. Om met deze pijn om te gaan, ontwikkelen we overlevingsmechanismen. In de puberteit zetten deze ervaringen zich definitief vast in ons systeem en vormen ze pijnplekken; gevoelige gebieden die ons diep kunnen raken.

Deze onverwerkte ervaringen beïnvloeden ons huidige gedrag, onze relaties en emotionele reacties. Ze kunnen ons als volwassenen belemmeren, bijvoorbeeld door:

- Weg te lopen bij conflicten in plaats van ze aan te gaan.
- Ons voortdurend aan anderen aan te passen.
- Een negatief zelfbeeld te ontwikkelen.
- Eerder naar ons hoofd te luisteren dan naar ons lichaam en hart, waardoor we onze eigen behoeften en gevoelens negeren.
- Verslavingsgewoonten te ontwikkelen, zoals overmatig eten, drinken, werken, sporten

of afleiding zoeken in andere patronen.

Om voor onze emotionele pijn te zorgen, is het essentieel om ons innerlijke kind te leren kennen. Dit deel van ons is een wezenlijk aspect van wie we zijn. Door bewust contact te maken met ons innerlijke kind, kunnen we:

- Kinderwonden verzachten.
- Negatieve patronen doorbreken.
- Zelfacceptatie ontwikkelen.
- Onze behoeften en grenzen beter begrijpen.
- Meer vreugde en speelsheid toelaten in ons leven.

Wat is hiervoor nodig?

Bereidheid tot zelfreflectie; dit vraagt om eerlijk naar onszelf te kijken. Naar ons gedrag, onze overtuigingen en emoties. Dit bewustwordings- en veranderingsproces vergt tijd en inzet.

Kennis en inzicht; om te begrijpen hoe overlevingsmechanismen werken, wat onze persoonlijke triggers zijn en hoe we contact kunnen maken met onze emoties en ons innerlijke kind, is kennis nodig. In deze handleiding bied ik deze inzichten aan.

Het aanleren van nieuw gedrag en gedachten; met de opgedane kennis kunnen we stap voor stap nieuw gedrag en denkpatronen ontwikkelen. Dit is een proces van oefenen en geduldig zijn met onszelf. In deze handleiding vind je verschillende oefeningen die hierbij ondersteunen.

Als we dit proces doorlopen, geven we ons innerlijke kind de liefde en zorg die het nodig heeft, en maken we ruimte voor een lichter leven.



oefening

Een brief aan mijn jongere ik

Schrijf als je 'volwassen ik' een brief aan je 'jongere ik'. Gebruik deze vragen om het schrijfproces op gang te brengen:

- Wat heeft je jongere ik destijds ervaren?
- Wat heeft dat toen met je gedaan? En hoe voel je dat nu nog?
- Wat heeft je jongere ik destijds gemist?
- Wat had je jongere ik toen nodig?

Schrijf vervolgens een aantal zinnen op die je als kind graag had willen horen van je ouders of verzorgers. Lees deze zinnen hardop voor aan jezelf of laat iemand die je vertrouwt ze aan je voorlezen. Dit kan emoties oproepen, omdat je eindelijk hoort wat je altijd nodig had.

Sluit de brief af door te beschrijven wat je als 'volwassen ik' vanaf nu gaat doen om liefdevol voor je 'jongere ik' te zorgen. Misschien door deze zinnen regelmatig te herhalen, jezelf fysiek te verwennen met bijvoorbeeld een ontspanningsmassage, of door positiever over jezelf te praten.

Lichter Leven

Diep vanbinnen leeft een kind
vol emoties en gedachten.
Verstopt in de schaduw,
al zo lang klaar met al dat wachten.

Laat je stem weer zachtjes spreken
want ik luister er wel naar.
Met al mijn liefde en geduld
sta ik voortaan voor je klaar.

Vrij van oude wonden
kom je steeds meer in zicht.
Mijn innerlijke kind —
nu stralend in het licht.

– Anita

Wil je verder lezen?

In het volledige e-book vind je o.a.:

- 🌿 Uitleg over het innerlijke kind
- 🌿 4 stappen om lichter te leven
- 🌿 Praktische oefeningen en reflectievragen

Het e-book is beschikbaar voor €10.

Stuur me een berichtje als je interesse hebt — dan ontvang je de betaalgegevens en krijg je het e-book als PDF persoonlijk per mail toegezonden.

✉️ Neem gerust contact op via: info@inlijnmetjezelf.nl of

☎️ 06 – 5110 2330