

Contact maken met je innerlijke kind

Als je alleen al denkt aan het maken van contact met je innerlijke kind dan zal je waarschijnlijk meteen al iets voelen. Hetzij spanning, nerveus, blij, zwaar, niets, alles is mogelijk.

Voordat je begint bedenk dan eerst wat je met je innerlijke kind kunt afspreken over contactmomenten. Wil je elkaar vaak zien, elke dag, één keer per week? Kijk voor jezelf wat past en wat jij goed vindt om met haar af te spreken.

Laten we beginnen. Heb je je schrift bij de hand?

Ga eerst goed zitten. Beide benen op de grond, rug recht en sluit je ogen (nadat je eerst verder gelezen hebt 😊)

Haal een paar keer diep adem en zeg tegen jezelf dat je graag in contact wil komen met je innerlijke kind. Geef je kind de naam kleine..... (in mijn geval is dat kleine joan) Blijf rustig ademhalen en wacht totdat er een beeld tevoorschijn komt.

Een scenario of omgeving waar je waarschijnlijk je kleine innerlijke kind ergens zult zien zitten, staan, spelen, wat dan ook.

Kijk en observeer. Hoe is het met haar. Wat is ze aan het doen. Is ze blij of juist niet. Kijk vervolgens of je in contact met haar kan komen. Loop er denkbeeldig naar toe of roep haar en zie wat er gebeurt. Kijk of je een gesprek kunt voeren en vraag haar wat ze nodig heeft.

Schrik niet als ze niet reageert of je zelfs negeert. Als je jarenlang geen contact hebt gehad kan het zijn dat ze boos op je is omdat je haar zolang genegeerd hebt. Nogmaals alles is goed.

Als dat laatste het geval is zeg haar dan dat je graag contact wil en laat het daarbij. Blijf nog even bij haar om vervolgens daarna weer weg te gaan.

Geen druk, niets forceren. Herhaal dit zolang het nodig is totdat je wel contact hebt.



Mocht je wel meteen een reactie hebben ga dan in gesprek.

Dit kan je in je hoofd doen en daarna noteren in je schrift wat het je gebracht heeft of je kan meteen je schrift erbij pakken en het dialoog opschrijven.

Dan schrijf je dus letterlijk wat jij wil zeggen en noteert de antwoorden die je krijgt.

Laat haar vooral weten dat je graag contact wil en geef haar de liefde die je kunt geven.

Forceer niets. Je innerlijke kind is degene die bepaald. Je hebt wederzijds vertrouwen nodig om te kunnen samenwerken.

Maak afspraken, hoe vaak je met elkaar het contact aan gaat of waaraan je kan herkennen dat contact nodig is. Doe geen beloftes die je niet na kan komen. Het is belangrijk dat je dit contact serieus neemt.

Deze kleine meid in jou heeft alles met jou mee gemaakt. Alle pijn, alle verdriet en weet als geen ander hoe jij overleefd hebt. Ze weet exact waar je keerpunten zitten en waar de trauma's zijn die je mag helen.

Voor nu is het echter belangrijk om het contact aan te gaan en een band te krijgen. Investeer daarin.

Van daaruit kan je verder bouwen en samen elkaar helpen je van oude ballast te bevrijden.

*Succes! En heb je vragen of opmerkingen? Mail me
contact@joanverspaget.nl*

