

Verder groeien...

Verskillende
wegen
één doel
een mooiere
versie van
onzelf

Samen
in vertrouwen
op weg ...



SAMEN

Transformatie

Verbinden

Ont-
moeten

Ont-
wikkelen

Ont-
dekken

Los-
laten

Her-
inneren

Samen in vertrouwen op weg ...

Van WETEN



naar LEVEN

?



Boeken

Cursussen

Theorie

Inzichten

Oefeningen

Nieuwe kennis

Vragen

Hoe werkt het?

Wat kan ik
nog leren ...?
♡

Ervaren ♡

Toepassen ⚙️

Voelen 🌸

Integreren 🌳

Wijsheid ☀️

Zijn ∞

Het leven
is nu ...
♡

Wat zit er nu in je energetische gereedschapskist?



Neem
wat je op dit
moment nodig
hebt.



Mijn energetische
gereedschapskist



Wat heb ik nu nodig
om weer bij mezelf te komen?



Rust

Vertrouwen

Liefde

Bij mezelf

Kleine tools
voor een lichter
leven



LICHTWERELD

Eenheid

HOGER ZELF

Liefde
Wijsheid
Begeleiding
Altijd verbonden



Incarnatie

ZIEL

HERINNEREN

"Ik ben óók
ziel."



VERGETEN

"Ik bén mijn
persoonlijkheid."



Angst
Moeten
Aanpassen
Rollen
Dualiteit

Hier
ervaren
we het leven
op aarde



- Persoonlijkheid
- Opvoeding
- Ervaringen
- Overtuigingen
- Patronen
- Programmeringen

AARDE
Dualiteit

WIE ZIT ER AAN HET STUUR ?

Leren
Groeien
Ervaren
Bewust worden



Persoonlijkheid

automatisch - overleven



Ziel

bewust - leven

De ruis

Wat houdt ons weg van wie we werkelijk zijn?



Onder al die lagen ben jij nog steeds wie je werkelijk bent. ♥



Die ruis ligt niet gewoon stil

Onze overtuigingen, oude pijn, angsten en programmeringen hebben invloed op hoe we vandaag denken, voelen en reageren.



WIE ZIT ER AAN HET STUUR?

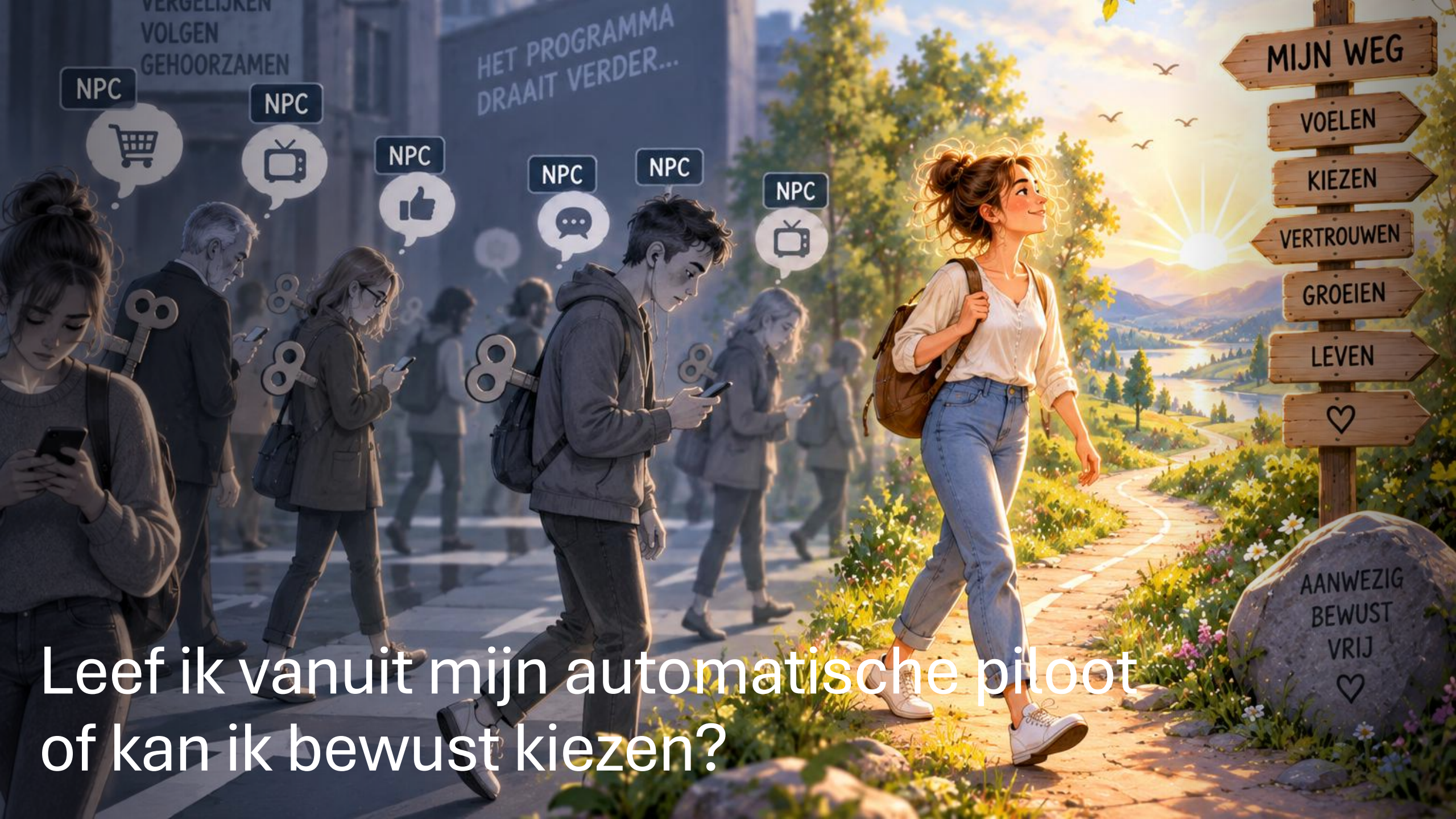


Automatische piloot
reageren – overleven

Bewust kiezen
aanwezig – leven







Leef ik vanuit mijn automatische piloot
of kan ik bewust kiezen?



Als die programma's
niet zomaar uit het niets
zijn ontstaan...
waar komen ze dan
vandaan?



Dit is Nora

Nora denkt nog niet:

“Ik moet iedereen tevreden houden”

Ik mag geen fouten maken

Ik moet sterk zijn

Ik mag niemand teleurstellen

Ik moet presteren om gezien te worden





Twee
WEKEN

Nora heeft basale behoeften

Ze wil eten, slapen en groeien

Ze wil zich veilig voelen

Ze wil liefde en verbinding ervaren

Ze wil gezien en gehoord worden

Ze wil erbij horen en voelen dat ze er mag zijn

Geen enkel kind voelt zich altijd... ♡

veilig

geborgen
en geliefd

gezien
en gehoord

erbij horen

vrij om
zichzelf te zijn



Innerlijke kind



Innerlijke kind

Is een manier om te spreken over de ervaringen, gevoelens, behoeften en overtuigingen die in onze kindertijd zijn ontstaan en die we als volwassene nog steeds met ons meedragen

Als kind beleven we de wereld anders dan als volwassene.

We kunnen nog niet relativiseren of een situatie vanop een afstand bekijken.

We begrijpen nog niet waarom volwassenen doen wat ze doen.



~~Mama heeft het
momenteel moeilijk
en daarom heeft ze
minder ruimte voor mij.~~



Hoor ik
erbij?

Ben ik
veilig?

Word ik
gezien?



Ervaring



Conclusie



Programma



Vandaag



Als ik flink ben,
krijg ik aandacht
en liefde.



Ik mag
geen fouten
maken.



Ik wil niemand
teleurstellen.



Ik moet
alles goed
doen.



Van ervaring naar overtuiging

Ervaring



Gevoel



Conclusie /
Overtuiging



Aanpassing /
Bescherming



Programma

Huilen
wordt niet
begrepen.

Ik krijg
aandacht
als ik flink
ben.

Ruzie als
ik voor mezelf
opkom.

Presteren
wordt
beloond.

Mijn
gevoelens zijn
te veel.

Verdriet
💧

Angst
🌀

Boosheid
⚡

Schaamte
☁️

Eenzaamheid
💔

Mijn gevoelens
zijn te veel.

Ik moet
flink zijn.

Ik mag niemand
tot last zijn.

Ik moet het
goed doen.

Ik moet me
aanpassen om
erbij te horen.

Ik moet voor
anderen zorgen.

Mijn
gevoelens
inslikken.

Pleasen
of
aanpassen.

Mijn mond
houden.

Extra
mijn best
doen.

Zorgen
voor anderen.

Me terugtrekken
voordat iemand
mij afwijst.

⚙️ Controleren

💖 Pleasen

🏆 Presteren

👥 Zorgen

🔄 Aanpassen

🛡️ Terugtrekken

AUTOMATISCH
PROGRAMMA

Sommige kanten worden sterker — andere verdwijnen naar de achtergrond

Primaire delen

Wat we leerden te ontwikkelen



Verstoten delen

Wat we leerden weg te stoppen



Het gekwetste kind en de beschermingslaag

Pleasen

Zorgen dat anderen tevoren zijn en me graag vinden.

Perfectionisme

Alles goed doen om waardering te krijgen.

Terugtrekken

Me verbergen om niet gekwetst te worden.

Verdedigen

Boos worden en me groot maken om me te beschermen.

Sterk zijn

Geen kwetsbaarheid laten zien.

Controle houden

Voorkomen dat het misgaat.

Zorgen voor anderen

Nodig zijn om erbij te horen.

Aanpassen

Doen wat er van mij verwacht wordt.

Alles alleen doen

Op niemand rekenen om teleurstelling te voorkomen.

Pijn

Onveiligheid

Verdriet

Afwijzing

Angst

Schaamte

Eenzaamheid

Wat ooit bescherming was...

Toen
paste het.
Het hield me
veilig.



Nu
is het te klein.
Het zit me
in de weg.



Wat ooit precies paste,
kan ons vandaag behoorlijk in de weg zitten.



Niet bevechten, maar begrijpen



Ik moet
stoppen...

Ik moet
beter...

Ik moet
minder...

Ik moet
leren...

Waar bescherm
je mij tegen?



Welk deel van mij
kreeg weinig
ruimte?



Een deel
dat mag spelen,
ontdekken en
gewoon zijn.



Pleasen

Perfectionisme

Controle
houden

Sterk zijn

Altijd
zorgen

Me aanpassen

Veiligheid

Liefde

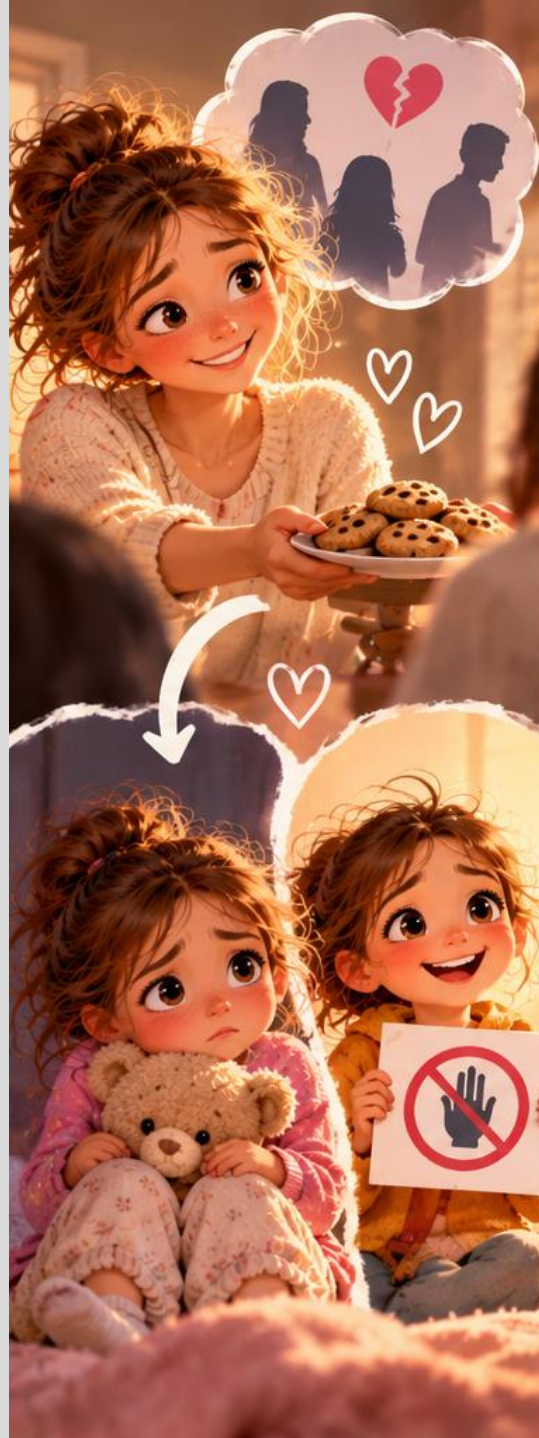
Gehoord worden

Erbij horen

Zelf mogen zijn

Een patroon is geen vijand.
Het is een spoor.





Oefening

Wat zit er onder mijn patroon?

Kies één patroon dat je bij jezelf herkent.

Iets wat je regelmatig doet en waarvan je misschien al weet:
dit gebeurt bijna automatisch.

Bijvoorbeeld:

Ik pas me
snel aan.



Ik vind het
moeilijk om
nee te zeggen.



Ik wil alles
onder controle
houden.



Ik zorg altijd
eerst voor
anderen.



Ik wil
het perfect
doen.



Ik trek me
terug wanneer
er spanning
ontstaat.



Ik probeer
conflicten
te vermijden.



Ik vraag niet
gemakkelijk
om hulp.



Oefening – Wat zit er onder mijn patroon?



1

Wat doe ik?

Voorbeeld:

Ik zorg altijd
eerst voor
anderen.

2

Wat denk ik
dat er gebeurt
als ik dat
niet doe?

Voorbeeld:

Dan stel ik
iemand teleur.

3

Waarom vind
ik dat zo erg?

Voorbeeld:

Dan vinden ze me
misschien egoïstisch.
Dan ben ik geen
goed mens.

4

Welke oude
overtuiging
herken ik hierin?

Voorbeeld:

Ik moet voor
anderen zorgen
om geliefd
te zijn.

5

Wat heeft
het kind in mij
eigenlijk nodig?

Voorbeeld:

De geruststelling
dat ik geliefd ben,
ook als ik nee zeg.

Het innerlijke kind is meer dan onze pijn



Pijn

Angst

Afwijzing

Gemis

Overtuigingen

Beschermings-
mechanismen

Nieuwsgierig

Spelen

Ontdekken

Creatief

Spontaan

Eigenheid

Fantaseren

Lachen

Verwonderen



Het vrije natuurlijke kind

Vraagt zich NIET af:
Doe ik het wel goed?
Wat zullen anderen hiervan vinden?
Heeft dit wel nut?
Mag ik hier wel mee bezig zijn?
Het volgt spontaner wat er
vanbinnen groeit



Spelen

Ontdeken

Creatief

Spontaan

Eigenheid

Fantaseren

Lachen

Verwonderen

Doe eens rustig
Stel je niet zo aan
Je bent toch geen klein kind meer
Niet zo luid
Doe normaal
Eerst je werk
Wat zullen de mensen denken....

Zo gaat onze spontaniteit,
speelsheid, creativiteit en
eigenheid ook steeds meer naar de
achtergrond verdwijnen...



Misschien is er niets verdwenen

Vroeger was ik
veel creatiever.

Ik kon vroeger
zo genieten
van kleine dingen.

Ik zou dat
eigenlijk heel
graag doen,
maar ja...

Ik weet niet eens
meer wat ik
leuk vind.

Die delen zijn
misschien niet verdwenen.
Ze hebben gewoon
heel lang weinig
ruimte gekregen.

Nieuwsgierigheid

Levenslust

Creativiteit

Speelsheid

Genieten

Verwondering

Spontaniteit

Het is niet de bedoeling dat we terug kind moeten worden,
maar wel om als volwassene opnieuw toegang te krijgen
tot alle kwaliteiten die altijd bij ons gehoord hebben.

Wat in jou mag weer wat meer ruimte krijgen?



Tekenen
en maken



Dromen
en fantaseren



Buiten zijn
en ontdekken



Zorgen
voor dieren



Dansen
en muziek



Nieuwsgierig
onderzoeken

Verhalen
verzinnen



Spelen
en genieten



Bouwen
en creëren



Nieuwe dingen
leren



Oefening – Ontmoet je vrije kind





Wie zorgt er
nu voor dat
kleine kind?
— ♡ —

Als kind waren we afhankelijk
van de volwassenen om ons heen...



Als volwassene zoeken we die
woorden en gevoelens soms nog steeds...



We willen dat de ander ons ziet, hoort,
begrijpt, geruststelt, waardeert of bevestigt.



Wie zorgt er vandaag voor het kind?

TOEN

Ik had een ander nodig.

NU

Ik ben er ook
voor mezelf.

Er is vandaag iemand aanwezig
die er toen nog niet was: de volwassen jij.

De volwassen jij



Grenzen
stellen



Kiezen



Nee
zeggen



Ik merk
dat dit je raakt.
Ik ben bij je.



Hulp
vragen



Weggaan
uit een situatie
die niet goed voelt



Zichzelf
geruststellen



Handelen
wanneer dat
nodig is



TOEN $\neq$ NU

Het kind hoeft niet weg.
De volwassene neemt het mee.



Van buiten naar binnen

Als kind hadden we de ander nodig om ons veiligheid, troost, bevestiging, bescherming en liefde te geven.

We waren afhankelijk van de volwassenen om ons heen. We konden onszelf nog niet geruststellen en nog niet denken: *“dit is moeilijk, maar het gaat voorbij.”*

Als volwassene mogen we leren om een deel van die zorg ook zelf te geven.

Niet omdat we alles alleen moeten doen, maar omdat er vandaag iemand aanwezig is die er toen nog niet was: de volwassen jij.

Niet:

“Wie gaat mij eindelijk geven wat ik nodig heb?”

Maar:

*Wat heb ik nodig –
en hoe kan ik daar vandaag voor zorgen?*

Het kind voelt – de waarnemer ziet –
de volwassene kiest en zorgt



Het kind voelt

Alles wat er in mij leeft
mag er zijn.

De waarnemer ziet

Ik merk op wat er gebeurt,
zonder oordeel.

De volwassene kiest en zorgt

Ik luister, geef wat nodig is
en neem het stuur.



Voelen



Waarnemen



Bewust kiezen en zorgen



Het kind voelt



Het kind in ons voelt.

Er kan angst zijn, verdriet, boosheid, pijn of onzekerheid.

Er kan behoefte zijn aan veiligheid, liefde, erkenning, geruststelling of verbinding.

Angst

Verdriet

Blijdschap

Boosheid

Onzekerheid

Speelsheid

Nieuwsgierigheid

Wanneer er vandaag iets gebeurt dat een oude ervaring raakt, kan dit jongere deel heel snel reageren.

Soms nog voordat we zelf goed begrijpen wat er eigenlijk aan de hand is.



Ook enthousiasme, speelsheid, nieuwsgierigheid en blijdschap horen bij het innerlijke kind.

De waarnemer ziet



De waarnemer –
onze bewuste waarneming –
merkt op wat er gebeurt,
zonder oordeel.
Hij kijkt, luistert en neemt waar.

Angst

Verdriet

Boosheid

Onzekerheid

Pleasen

Controle

Terugtrekken

Ik merk op wat er in mij gebeurt:

- ♥ Er is angst.
- ♥ Er is boosheid.
- ♥ Er is verdriet.
- ♥ Er is een behoefte aan veiligheid.
- ♥ Er is een neiging om te pleasen.
- ♥ Er is een oud patroon dat weer opkomt.
- ♥ Er is ook blijdschap, nieuwsgierigheid en enthousiasme.



*Ik ben bang.
(of)
Ik merk dat ik bang ben.*



*Ik merk dat
er angst is.*

Er is angst – en er is ook iets in mij dat die angst kan waarnemen.



De volwassene kiest en zorgt

♥ De verzorgende kant (innerlijke moeder)



Ik zie dat dit je raakt.



Je hoeft dit gevoel
niet weg te duwen.



Je mag verdrietig zijn.



Je bent niet alleen.



Wat heb je nu nodig?



Ik ben bij je.



Wat is er nú nodig?

- ♥ Heb ik troost nodig?
- ♥ Moet ik mezelf geruststellen?
- ♥ Moet ik een grens stellen?
- ♥ Is het tijd om iets uit te spreken?
- ♥ Heb ik hulp of steun nodig?
- ♥ Of is het nu tijd om een stap vooruit te zetten?

🛡 De begrenzende kant (innerlijke vader)



Tot hier en
niet verder.



Dit is niet goed
voor mij.



Ik hoef dit niet
op te lossen
voor iemand anders.



Ik mag nee zeggen.



Ik ga voor mezelf
opkomen.



Ik kan hulp vragen,
weggaan of iets
veranderen.



*Ik luister naar wat het kind in mij nodig heeft,
en neem daarna weer het stuur in handen.*



Ontmoeting met je innerlijke kind



Schrijf voor jezelf in je groeiboekje



1

Wat heb ik ervaren
in het contact met
mijn innerlijke kind?



2

Wat wilde mijn
innerlijke kind mij
laten weten?



3

Wat heeft dit kind
vandaag van de
volwassen mij nodig?



Schrijf gewoon op wat er bij je opkomt.
Je hoeft er niets mee op te lossen.
Alleen luisteren en opmerken is voor nu genoeg.



Maar is het altijd het innerlijke kind?



Het kind
voelt

De waarnemer
ziet

De volwassene
kiest en zorgt

Nee.

We hoeven voortaan niet bij iedere emotie een complete innerlijke vergadering te organiseren. 😊



Soms is er boosheid
omdat iemand iets
vervelends doet.



Soms is er verdriet
omdat er iets
verdrietigs gebeurt.



Soms is er angst
omdat een situatie
werkelijk spannend is.

De interessante vraag is:



Gaat mijn reactie alleen over wat er *nú* gebeurt,
of wordt hier *ook iets ouds* geraakt?



Hoe herken je dat je innerlijke kind actief wordt?



Een opmerking

Diep geketst



Geen reactie

Ik heb iets verkeerd gedaan



Iemand is boos

Ik moet het goedmaken



Kritiek

Verdedigen



Een nee

Teleurstelling
afwijzing



Niet gezien of
gewaardeerd

Raakt me
veel dieper
dan verwacht

Ik voel me
zo klein...
Ik wil gezien
worden...
Ik wil dat je bij me
blijft...



Hoe oud
voel ik me
op dit
moment?



Opmerken

Voelen

Herkennen



Van automatisch reageren
naar bewust kiezen



Van reageren



naar herkennen

1

Wat is er
net gebeurd?



2

Wat voel ik nu?



3

Is dit helemaal
van nu...
of wordt er iets
ouds geraakt?



Ruimte tussen wat er gebeurt
en hoe ik reageer



Meer
bewustzijn
meer vrijheid



Ik zie
je





We zijn nog steeds
samen onderweg...♡

Ik mag voelen.
Ik mag er zijn.
♡

Ik zie je.
Ik luister naar je.
En ik zorg voor ons.
♡

Bewustzijn

Keuze

Vrijheid

Het kind mag mee.
Maar de volwassen jij zit aan het stuur.

