

## **Ontmoet en koester het kind in jezelf**

### **1. Conceptie**

Het moment van de conceptie kan bepalend zijn hoe jij de rest van je leven ervaart. In dit cruciale moment wordt op zielenniveau 'besproken' wat in je komende leven je lessen zijn en welke kwaliteiten je gaat ontwikkelen. Je ouders spelen natuurlijk een grote rol hierin. Hun gevoelens, gedachten en ontwikkeling op het moment van de conceptie, zijn bepalend voor jouw verder ontwikkeling

### **2. Geboorte**

Ook op het moment van de geboorte is het belangrijk hoe je in het leven staat. Met de geboorte zijn we nog ons oorspronkelijke zelf met natuurlijke gevoelens, zoals nieuwsgierigheid, wijsheid, spontaniteit en humor. De volgende oefening geeft je inzichten over je geboortemoment.

### **3. Reis door alle leeftijden**

Om een gezonde persoonlijkheid op te bouwen, hebben we het contact met ons innerlijk kind nodig. Dit innerlijk kind is nog steeds in ons aanwezig, wij zijn het contact kwijtgeraakt toen we opgroeiden. Allerlei overtuigingen en belemmerende patronen hebben we ons eigen gemaakt vanuit onze overlevingsstrategie. Deze oefening geeft inzicht in welke leeftijdfase je op dit moment de meeste weerstand ervaart. Voor sommigen van ons is het moeilijk om zich een innerlijk kind voor te stellen, zoek dan kinderfoto's van verschillende leeftijden uit die je het meeste aanspreekt.

### **4. Innerlijk kind meditatie**

We gaan terug in de tijd om bepaalde gevoelens uit je kindtijd een andere visie te geven.

**5. Helen van Subdelen van het Innerlijk kind:** techniek om vroegere emoties naar het hier en nu te brengen: integratie en ontvangen van een nieuwe visie voor subdelen.

### **6 Het kind in jezelf en helende energie**

Een bron van liefde is wat je bent.

## 1. Conceptie

Het moment van de conceptie kan bepalend zijn voor hoe jij de rest van je leven ervaart. In dit cruciale moment wordt op zielenniveau ‘besproken’ wat in je komende leven je lessen zijn en welke kwaliteiten je gaat ontwikkelen. Je ouders spelen natuurlijk een grote rol hierin, hun gevoelens, gedachten en ontwikkeling op het moment van de conceptie, zijn bepalend voor jouw verdere ontwikkeling.

Sluit je ogen en adem goed naar je buik, leg je handen op je onderbuik en voel hoe je buik uitzet op een inademing en naar binnen trekt op een uitademing. Adem in en weer uit. Bij het inademen adem je nieuwe energie in en bij het uitademen laat je oude afvalstoffen en balast los, adem uit. Richt je aandacht helemaal naar binnen. Volg de beweging van je ademhaling en wees met je aandacht helemaal in dit moment, op deze plaats in deze ruimte en in jouw sfeer.

Ga in gedachten terug naar het moment dat je nog niet geboren bent, naar het moment dat je nog als een vrije ziel rond zweeft in de ruimte, je ervaart een gewichtloosheid, onbegrensd, je bent in een andere dimensie. Je ervaart het als gelukzalige verbondenheid, eenheid. Laat dit moment helemaal op je inwerken, voel hoe vrij je je kunt bewegen en geniet van deze gewichtloosheid.

Ga nu naar een plek waar je je kunt voorbereiden met jouw beschermengel. Hier krijg je een beeld van je toekomstige ouders te zien, als je nu je aandacht richt op je moeder, welke energie straalt zij dan uit? Herken je iets in haar? Richt nu je aandacht op je vader, welke energie straalt hij uit? Herken je iets in hem? Zijn de energieën van je ouders met elkaar in harmonie? Dan komt het moment van de conceptie waar jij door geboren gaat worden. Wat is datgene wat jij van je moeder te leren hebt? En wat heeft zij van jou te leren? Wat is datgene dat jij van je vader te leren hebt? En wat heeft hij van jou te leren? Herken je deze lessen?

Je ouders zijn aan het vrijen, even ervaar je misschien een schok omdat je hun gevoelens ervaart van het moment. Want als vrije ziel kun je heel dicht bij je ouders komen, je kunt hun gevoelens en gedachten oppikken. Richt je aandacht eerst op je moeder, wat voelt zij over zichzelf op het moment van de conceptie? Wat voelt zij naar jou vader toe? Richt dan je aandacht op je vader, wat denkt hij over zichzelf op dit moment? En wat voelt hij naar jou moeder toe? Op dat moment vindt er een samensmelting plaats en al die ontelbare zaadcellen dringen op de baarmoeder binnen. Jij kiest een zaadcel uit, die je meeste aanspreekt. Deze zaadcel, hoe beweegt die zich? Hoe voelt hij zich? Intussen heeft zich vanuit de eierstokken een eicel losgemaakt die ook op weg is naar de baarmoeder. Hoe voelt die eicel zich? En wat is haar eerste reactie?

Op dit moment dringt de zaadcel in het eicel, wat is het eerste gevoel? De eicel en de zaadcel smelten samen, wat voor emotie geeft dat? Dan deelt de eicel zich in tweeën, in vieren, in

achten, in zestien, dan gaat ze een plekje zoeken in de baarmoeder, op wat voor manier doet ze dat, zoekt ze zelf haar plek of nodigt de baarmoeder haar uit op een plek? Ze gaat zich nestelen in de baarmoeder en dan komt het moment dat je moeder weet dat ze zwanger is, wat is haar eerste reactie? Zij vertelt het aan je vader, wat is zijn reactie? En hoe reageert je moeder op je vaders reactie? Zijn ze blij? Ben je gewenst? Hoe voelt dit voor jou? Neem de tijd om de ervaring die diep uit je onderbewustzijn in je bewust zijn te ervaren en te doorvoelen. Kom langzaam terug in dit moment in deze sfeer in deze ruimte.

**Affirmatie: Ik kies voor het leven**

## **2. Geboorte ‘Terug in de moederschoot/basisbesluit voor het leven’.**

‘Ga goed liggen of zitten’. Adem goed naar je buik en ontspan. Voel hoe je daar zit of ligt. Laat het heel stil worden in jou. Alles wat aan gedachten binnen komt, adem je weer uit. Voel hoe je lichaam steeds meer ontspannen wordt. Op je schouders voor en achter ligt een zachte roze deken die je warmte geeft voor je lichaam en het geeft je een gevoel van warmte en veiligheid. Deze zachte roze deken voel je op je knie, benen, enkel en het ligt helemaal om je heen. Je voelt je fijn en alle indrukken verlaten jouw denken en stilte komt in jou. Alles laat je los, je kunt je helemaal overgeven aan de ontspanning, niets moet meer, alleen jezelf zijn.

Probeer je voor te stellen hoe je was als een klein wezen in de baarmoeder. Alle ruimte heb je daar. Voel maar helemaal dat kleine lijfje, dat stadium waar jij nog vorm moet krijgen, waar jij nog moet groeien. Voel je drijven in die vloeistof die je voelt. Neem op wat je voelt in deze ruimte. Was het warm en veilig bij je moeder in de buik? Wat voel je daar? En langzaam groei je en je wordt groter en groter. Je lijfje krijgt steeds meer vorm. Je wordt gevoed door de warme vloeistof. Alles gaat vanzelf. Hoe is het contact met je moeder? Hoe voelt dat, is het een warme verbinding, voelt het veilig? Wat heb je voor indrukken, wat voel je van je moeder? Is ze blij met jou, neemt ze tijd voor jou? Is er harmonie tussen jouw bewegingen en de hare? Hoor je haar hartslag? Wat doet dat met jou? Voel je haar handen op de buik, op jou? En voel je ook de handen van je vader die probeert te spelen met jou? Legt hij zijn handen vaak op de buik van je moeder? En als je aan je vader denkt, wat heb je daar voor indrukken bij? Staat hij dicht bij jou en bij je moeder? Is hij blij? Is er harmonie? Voel dat je bij deze mensen hoort? Zit je op de goede plek?

En als je al deze indrukken en gevoelens in je hebt opgenomen, wil ik je vragen om naar een moment te gaan vóór jouw geboorte. De ruimte is beperkt in je moeders buik en jij voelt dat het moment bijna is aangebroken om geboren te worden, om het licht van de aarde te zien, jouw bevalling! Voel de oerkracht die werkzaam is, voel de omstandigheden waaronder jij geboren bent, ga vooruit! En nu kijk je buiten je moeder, je ademt voor het eerst lucht in. Hoe is dat? Hoe is het om je heen? Hoe wordt je opgevangen? Zijn het warme handen, warme blikken, ben je welkom? Ben je welkom na deze grote prestatie van jou en je moeder? Kijk om je heen en kijk wat je tegen komt. Hoe zijn jou eerste indrukken van deze aarde, van dit licht? Wat zijn jouw gedachten, jouw basis gevoel voor jouw leven? Ben je blij dat je er bent, voel je geborgenheid? Misschien hoor je...

Allemaal lieve woordjes van  
Ik hou van je en ontspannen  
En genieten  
Van ons samenzijn  
Zonder zorgen  
Wachtend op jou

Je bent helemaal goed zoals je bent  
Onze geboorte is  
Natuurlijk, zacht liefdevol en intiem  
Wat ben jij welkom  
Het ontvouwd zich zo natuurlijk  
Daar ben je dan  
Zo bijzonder  
Tastbaar zichtbaar  
Jou buik op die van mij  
Papa kijkt ons aan  
Samen  
Koesterend  
In warmte van samen ZIJN

Als je dit alles hebt opgenomen, ga je even verder in de tijd, enkele weken verder als baby. Kijk eens naar jezelf, voel nog eens jouw eerste gedachten. Zijn deze verandert na deze start? Hoe is het contact met je moeder en vader? Hoe voel je je? Hoe veilig voelde je je als kind, was er alle ruimte voor jou? Voelde je je begrepen? Dan ga je met je aandacht terug naar nu, zoals je nu hier ligt met deze gevoelens.

Ik wil je nu vragen om al deze gevoelens van baarmoeder, geboorte en gevoelens van je innerlijke gekwetste kind in een grote glazen doos stopt. En als je daar naar kijkt, naar deze glazen doos, dan zie je prachtige heldere kleuren, maar ook doffe kleuren. Kijk naar jouw kleur, naar jou doos. Kijk of je met deze kleuren ergens in je lichaam mee bent verbonden. Misschien in je buik gebied of basis chakra, kijk naar je lichaam en voel. Nu kun je zoals je hier ligt, deze verbindingen goed bekijken. Zijn ze nog nodig, kun je ze veranderen, kun je ze helder maken, kun je ze helen, zodat de kleuren in de glazen doos helder worden? Dit kun je doen vanuit je hart.

Je bent nu eigen vader en moeder geworden en je moet nu heel goed zorgen voor jezelf. Vanuit je hart kun je verbinding maken met deze doos, want diep in jou leeft nu dat kind. En je kunt waardering, geduld, liefde en mededogen naar je glazen doos sturen. Je zult zien dat er wat verandert. Nu worden al deze oude gevoelens geheeld. Nu kun je deze glazen doos die getransformeerd is van oude pijn, oud zeer open maken. De mooie kleuren en gevoelens die jezelf hebt geheeld kun je laten uitstromen. Je kan je bewust worden van wie je nu bent. Echt volwassen zijn en de verantwoordelijkheid voor jezelf nemen, oude pijn loslaten. Nu kun je weer langzaam terug komen naar je dagbewust zijn, in het hier en nu. Doe je ogen open. Jij bent nu volwassen geworden en je zet jouw eigen stappen en maakt jouw keuzes in deze wereld, de wereld ligt open voor jou!

Als je daar behoefte aan hebt, dan rek je even helemaal lekker uit. Blijf nog even heel ontspannen liggen, of als je daar behoefte aan hebt, dan schrijf je in je werkboek op wat je ervaringen waren.

### **3. Reis door alle leeftijden**

*Zuigeling, peuter, kleuter, schoolkind, puber, adolescent en jongvolwassene*

#### ***Zuigeling***

Sluit je ogen en adem goed naar je buik, leg je handen op je onderbuik en voel hoe je buik uitzet op een inademing en naar binnen trekt op een uitademing. Adem in en weer uit. Bij het inademen adem je nieuwe energie in en bij het uitademen laat je oude afvalstoffen en balast los, adem uit. Richt je aandacht helemaal naar binnen. Volg de beweging van je ademhaling en wees met je aandacht helemaal in dit moment, op deze plaats in deze ruimte en in jouw sfeer.

Doe je ogen dicht en omhul je met het beschermende Licht. Haal een paar keer diep adem. Stel je voor dat je in een prachtig, mooi huis loopt, vol met mooie kamers, geuren en kleuren. Voel hoe vredig en veilig het daar is. Je loopt door het huis en je komt bij een sereen kamertje, je loopt naar binnen en je ziet een lief klein wiegje staan. In die wieg ligt een baby. Als je die baby beter bekijkt, realiseer je dat het de zuigeling in jou is. Hoe voelt dat, deze eerste blik op de zuigeling in je? Zie hoe kwetsbaar de baby is? Wat doet dit kleine innerlijke kind? Slaapt het, huilt het, ligt het te kraaien of rustig te wachten tot er iemand komt? Buig je over de wieg en raak het kind aan. Hoe reageert hij of zij? Zie je wat dit kind nodig heeft. Maak de zuigeling zonder woorden duidelijk dat jij zijn of haar toekomst bent. Vertel het kind dat je het zult helpen genezen. Je bent teruggekomen om het te koesteren en het niet meer alleen zijn in eenzaamheid en de angst. Al je angst voor intimiteit, al je schaamte om je kwetsbaarheid en al je angst dat je in de steek gelaten zult worden, worden gedragen door het kind in deze wieg. Blijf een paar minuten bij hem of haar. Als je het gevoel hebt dat het voldoende is omhul je de zuigeling in jou met een prachtig warm licht. En je laat de zuigeling achter met het gevoel het je er altijd bent. Je laat het nooit meer in de steek.

#### ***Peuter***

Dan reis je door naar de peuter in jou. Adem diep en in en uit, ontspan je en richt je aandacht op je centrum. Stel je voor dat je op een pad loopt in een prachtige weide. Kijk terwijl je loopt naar de kleuren om je heen en snuif de geuren van de bloemen en planten op. Plotseling zie je iets. Je loopt ernaar toe: het is een speelplaats. Op deze speelplaats staat een box met een klein kind erin. Als je goed naar dat kind kijkt, zie je dat het de peuter in je is. Hoe voel je je? Zie hoe kwetsbaar dit kindje is. Wat doet het? Slaapt het, huilt het, zit het te spelen, is het de box aan het onderzoeken, zit het rustig te wachten tot er iemand komt? Raak de peuter in je aan. Hoe reageert hij of zij? Zie of je kunt voelen wat de peuter in jou nodig heeft. Vertel de peuter dat jij zijn of haar toekomst bent. Zeg tegen de peuter in jou het lief is en dat je gekomen bent om voor hem of haar te zorgen. Je bent gekomen om de angst weg te nemen dat hij of zij in de steek gelaten zal worden, omdat hij of zij onafhankelijk en zelfstandig probeert te zijn. Om de pijn te helen van grenzen stellen en het begrensd worden, en om alle problemen met grenzen en privacy op te lossen die hij of zij zo trouw voor jou gedragen heeft. Blijf een tijdje bij de peuter in je zitten. Kijk hoe jullie op elkaar reageren, hoe jullie met elkaar omgaan. Als je het gevoel hebt dat je voor deze keer lang genoeg bij de peuter in je bent gebleven, verzeker hem of haar dan van, dat je vanaf dit moment altijd voor de peuter in jou zal gaan zorgen.

En je beloofd dat je er voor gaat zorgen dat het geen straf meer krijgt of in de steek gelaten wordt, omdat je de wereld wil verkennen, alles spannend vindt en vrij wil zijn. Adem rustig door en laat alle indrukken op jou inwerken.

### ***Kleuter***

Je reist door naar de kleuter in jou. Adem in en weer uit. Bij het inademen adem je nieuwe energie in en bij het uitademen laat je oude afvalstoffen en balast los, adem uit.

Richt je aandacht helemaal naar binnen. Volg de beweging van je ademhaling en wees met je aandacht helemaal in dit moment, op deze plaats, in deze ruimte en in jouw sfeer.

Stel je nu voor dat je opnieuw op een pad door een prachtige weide loopt. Onder het lopen snuif je de geuren van het gras en de bloemen op en kijk je naar de kleuren om je heen. Dan zie je een speelplaats. Je loopt erheen. Rechts van je zie je een zandbak. Als je beter kijkt, realiseer je dat de kleuter in jou in de zandbak zit te spelen. Wat is je innerlijk kind aan het doen? Wat is hij of zij met het zand aan het maken? Raak je innerlijk kind voorzichtig aan. Hoe reageert hij of zij? Zie of je kunt voelen wat dit kind nodig heeft. Koester dit kind in je. En geef het alle veiligheid en warmte die het nodig heeft. Laat dit kind voelen dat het goed genoeg is, het is uniek. Laat de pijnlijke gevoelens van niet goed genoeg zijn maar in de ruimte. Omarm het kind zodat het niet overweldigd wordt door deze gevoelens, die vanaf nu er mogen zijn. Dat het gehoord wordt en gezien. Blijf een tijdje bij dit kind in je zitten. Hoe gaan jullie met elkaar om? Wanneer je het gevoel hebt dat je lang genoeg bij hem of haar bent gebleven, geef je het gevoel het je er altijd bent. En dat je vanaf nu zult luisteren naar dit deel in jou.

### ***Schoolkind***

Reis nu door naar het schoolkind in jou. Omhul jezelf met het beschermende Licht. Sluit je ogen en adem goed naar je buik, leg je handen op je onderbuik en voel hoe je buik uitzet op een inademing en naar binnen trekt op een uitademing. Adem in en weer uit. Bij het inademen adem je nieuwe energie in en bij het uitademen laat je oude afvalstoffen en balast los, adem uit.

Richt je aandacht helemaal naar binnen. Volg de beweging van je ademhaling en wees met je aandacht helemaal in dit moment, op deze plaats in deze ruimte en in jouw sfeer. Adem diep in en uit. Stel je nu voor dat je op een pad in een prachtig bos loopt. In dit bos staan prachtige mooie bomen en bij één van die bomen heb jij een waanzinnige mooie hut gemaakt. In die hut zie je het schoolkind in je zitten. Hoe voel je je nu je je schoolkind zo heerlijk ziet spelen in de hut buiten in de natuur? Kijk naar dit kind in je! Wat is hij of zij aan het doen? Raak dit kind voorzichtig aan. Hoe reageert hij of zij? Zie of je kunt voelen wat dit kind nodig heeft. Praat met het schoolkind in je. Laat dit kind in jou voelen dat je er bent. Je hoeft niet meer alleen te zijn met je eenzaamheid en angst. Al jouw angsten, al jouw schaamte, omdat je er niet bij hoort, al jouw zorgen om niet buiten de groep te vallen worden gedragen door het kind wat hiervoor je staat. Hoe voel je je? Laat dit deel in jou voelen dat het niet alleen is, dat jij er bent om te helpen. Je laat het nooit meer alleen achter met al deze zorgen. Er is ruimte om te zijn.

## *Puber*

Reis door naar de puber in jou. Adem een tijdje diep in en uit, zodat je ontspant en je aandacht op je centrum kunt richten. Stel je nu voor dat je in een prachtige weide loopt. Let op de kleuren en geuren om je heen. Dan zie je niet ver van je vandaan een paar mensen onder een boom zitten. Als je dichterbij komt, zie je dat het een groep tieners is. Als je beter kijkt, zie je dat één van hen de puber in jou is. Wat voel je als je je dat realiseert? Zie je hoe kwetsbaar hij of zij is? Hoe is hij of zij in de groep, ben je lichamelijk al aan het veranderen? Wat doet hij of zij? Roep zijn of haar naam en vraag dit kind of hij of zij even bij je wil komen. Reageer niet verbaasd als dit kind een verlegen, onhandige indruk maakt, let gewoon op hoe hij of zij reageert. Vertel de puber in je dat jij hem of haar door deze ongemakkelijke gevoelens heen zult loodsen. Je bent teruggekomen om hem of haar te helpen met die gevoelens van isolement, onbehagen en angst om te leren gaan. Al jouw angsten om buiten de groep te vallen, al je onbehagen, je schaamte en al je angst voor verandering en lichamelijke veranderingen worden gedragen door het kind dat hier voor je staat. Blijf een paar minuten bij hem of haar. Hoe gaan jullie met elkaar om? Maak je geen zorgen als het een beetje ongemakkelijk voelt; dat gaat na verloop van tijd vanzelf over. Als je voelt dat je genoeg tijd met de puber in je hebt doorgebracht, verzeker dat deel van jou er dan van dat je van nu af aan die ongemakkelijke gevoelens gaat werken. Dit deel in jou zal niet meer alleen gelaten worden ga dan met je aandacht terug naar je ademhaling en naar het Licht om je heen.

## *Adolescent*

Je reist door naar de adolescent in jou. Doe je ogen dicht. Hul je in beschermend Licht. Haal diep adem, ontspan je en ga met je aandacht naar je centrum. Stel je voor dat je in de straat loopt waar je bent opgegroeid. Let op de oude vertrouwde geuren en de bekende beelden. Zie het huis waar je als adolescent woonde. Hoe voelt het om dat huis weer te zien? Ga naar binnen waar je als adolescent woonde. Hoe voelt het om dat huis weer te zien? Ga naar binnen en ga naar de kamer waar de adolescent zit. Zie hem of haar in die ruimte zitten. Wat is hij of zij aan het doen? Aan het studeren, naar cd's aan het luisteren, met vrienden of vriendinnen aan het praten, televisie aan het kijken? Trek de aandacht van dit deel. Hoe reageert hij of zij? Schrik niet als hij of zij niet erg toeschietelijk is. Geef de adolescent in je de tijd om aan je te wennen. Zie of je kunt voelen wat dit innerlijk kind nodig heeft. Vertel dit kind dat je komt helpen te leren hoe hij of zij voor zichzelf op kan komen. Realiseer je dat al jouw behoeften in opstand komen, al jouw kwaadheid, al jouw angst in de strijd om jezelf te kunnen zijn, gedragen wordt door het kind dat hier voor je staat. Maar zie ook je toekomst plannen welke verlangens draag je in je mee, wat zijn je wensen, wat is je droom? Blijf een paar minuten bij hem of haar. Hoe gaan jullie met elkaar om? Woede en het isolement zijn nu voorbij. Als je zover bent dat je de oefening kunt afsluiten, ga dan met je aandacht terug naar je ademhaling en naar het Licht dat je omhult. Verzeker dit deel in jou, laat je verlangens en dromen weer opbloeien. Haal een paar keer diep adem, zodat je helemaal schoon wordt van binnen en doe, als je daaraan toe bent, je ogen open.

## *Volwassene*

We reizen door naar het volwassen deel in jou. Sluit je ogen. Adem diep in en uit, zodat je ontspant en in je centrum kunt komen. Omhul je met beschermend Licht. Stel je voor dat je door een straat loopt die je goed kent. Je kijkt naar de andere mensen op straat. Opeens herken je iemand. Het is de jongvolwassene in je. Hij of zij kan eruitzien zoals jijzelf tussen de zeventien en de eenentwintig of een symbolische weergave van jou zijn op die leeftijd. Wat voel je als je hem of haar voor het eerst ziet? Zie hoe kwetsbaar hij of zij is. Waar gaat deze jongvolwassene heen? Raak dit deel in je voorzichtig aan. Hoe reageert hij of zij? Zie of je kunt uitmaken wat dit jongere deel van jezelf nodig heeft. Leg dit deel in je uit, dat jij zijn of haar toekomst bent. Jij hebt misschien ook niet overal een oplossing voor, maar je kunt hem of haar wel helpen volwassen te worden. Je bent teruggekomen om zijn of haar eenzaamheid en angst weg te nemen. Al jouw angst of het je wel zult 'maken' in de wereld, al je verwarring over wat je wilt zijn en al je zorgen over je onverantwoordelijke gedrag worden gedragen door de jongvolwassene die hier voor je staat. Breng een paar minuten met dit deel van jezelf door. Kijk hoe jullie met elkaar omgaan. Vertel, wanneer je voelt dat je voldoende tijd met de jongvolwassene in je hebt doorgebracht, hem of haar dat je nu iets aan de pijn en het verdriet zult gaan doen. De angst is voorbij. Hij of zij zal niet zonder hulp of advies door het leven hoeven. Als je voelt dat je de oefening kunt afsluiten, ga je met je aandacht terug naar je ademhaling en het Licht dat je omhult. Haal een paar keer diep adem, zodat je helemaal schoon wordt van binnen en doe, zodra je daaraan toe bent, je ogen open.

### **4. Innerlijk kind meditatie**

Welkom bij deze oefening voor het kind in je zelf. We gaan terug in de tijd om bepaalde gevoelens uit je kindtijd een andere visie te geven. Iedere keer als je een bepaalde beladen emotie voelt opkomen, uit een bepaalde periode, kan je deze techniek gebruiken om je gevoelens te integreren in het hier en nu. Als je oude patronen gaat los laten, verandert je visie en daardoor je toekomst.

Laat nu een oude emotie naar boven komen die beladen voelt voor jou, waarin je sterk reageert. Een situatie die je graag wilt veranderen, waarin je bereid bent oude patronen los te laten en nieuwe overtuigingen toe te laten.

Concentreer je op die situatie, gebeurtenis uit het verleden. Wanneer je je verleden oplost, lost ook de herhaling in het hier en nu op.

Concentreer je op het gevoel.

Ontspan.

Adem naar je buik.

Voel alles wat er is.

Gevoelens.

Gedachten.

Adem in en uit en ontspan

Ontspan je hoofd, nek, schouders, kaken, armen, buik, benen, voeten.

Nodig alles uit wat zich wil ontvouwen en verwelkom het in je bewustzijn, nodig het uit om in je hart te komen wonen om daar getransformeerd te worden door gevoelens van compassie, mededogen, eigenwaarde en liefde.

Ga bewust naar de situatie toe, zonder oordeel, adem in en uit.



Concentreer je op de gevoelens die boven komen, de situatie waar je graag helderheid op wil en inzichten.

Voel je lichaam, wees de ervaring.

Waar hou je het gevoel vast in je lichaam.

Hoe omschrijf je het gevoel, is het verdriet, angst, schuld, woede, onzekerheid, voel gewoon, gevoelens zijn niet slecht of goed ze zijn er om doorleefd te worden.

Voel je gevoel, voel ook je manier van denken

Denk aan een situatie van ongeveer vijf jaar terug waar je een soort gelijk gevoel hebt ervaren.

Voel hoe je lichaam hierop reageert, vertrouw erop het wat omhoog komt goed is.

Alles is goed.

Observeer de situatie.

Zijn het dezelfde emoties?

Zelfde problematiek?

Laat daarna alles weer los.

Ga verder terug in je jeugd.

Tien jaar of nog verder, laat beelden toe uit je onderbewustzijn, ze willen gezien worden en gevoeld.

Voel je hetzelfde gevoel.

Hoe oud ben je?

Wat is er gebeurt?

Wie is er bij betrokken?

Herken het gevoel.

Voel het gevoel.

Hoe reageert je lichaam?

Wat zijn je emoties?

Welke gedachten komen omhoog?

Laat dit ook weer los.

Ga nu terug in de tijd dat je deze emotie of ervaring of gevoel voor het eerst had.

Alles wat je ervaart is goed, je bent volkomen veilig in deze vertrouwde omgeving.

Voel hoe je voelt.

Wie is erbij?

Hoe voelt je lichaam?

Wat gebeurt er?

Hoe omschrijf hoe je gevoelens die omhoog komen, is het verdriet, schaamte, onzekerheid boosheid, machteloosheid?

Je bent volkomen veilig.

Observeer jezelf, het kind wat je bent, welke emoties beleef je, welke gevoelens?

Welk besluit, welke overtuiging heb je genomen op basis van je gevoel van de ervaring.

Hoe ben je gaan denken over jezelf?

Over anderen?

Is dit een beslissing waar je nu nog steeds voor kiest?

Stel je voor dat vanuit het hier en nu, met behulp van je gezonde volwassen zijn, je hogere zelf, je wijsheid tot dit kind in jou, op een liefde volle manier spreekt.  
Er wordt compassie gestuurd, mededogen, koestering, liefde zachtheid, je wordt vertroeteld.  
Ik hou van je word er gezegd, jij bent belangrijk, je bent lief.  
Jouw innerlijk kind wordt zich bewust van jou aandacht, warmte en liefde.  
Jouw liefde werkt helend op jouw innerlijke kind

Stuur jou kind een nieuwe visie, nieuwe inzichten nieuwe overtuigingen, warmte.

Weet dat anderen op een bepaalde manier reageerde op jou, omdat ze dachten het juist was.  
Vergeef ze het dat ze niet waren zoals jij wilde het ze zouden zijn.  
Vergeef ze het dat ze er niet voor jou waren.  
Stuur ze vanuit hier en nu mededogen en liefde, ook voor het gekwetste innerlijke kind. Want daarvan uit komt elke verwonding.  
Voel of jij jezelf nog iets kwalijk neemt. Zo van had ik maar beter voor mijzelf opgekomen had ik maar eerder... Maar je was klein en had begeleiding en bescherming nodig, je kon het echt niet alleen.  
Vergeef jezelf, stuur je kind liefde warmte.  
Nodig het uit om in je hart te komen wonen. Want in je hart kan je alle verwarring en oude overtuigingen neutraliseren en oplichten. Het wordt getransformeerd naar een hogere trilling.

Merk op hoe je lichaam reageert.

Voel je nog oude emoties.

Stuur dan nogmaals, alle oude patronen die jou niet meer van dienst zijn, oude overtuigingen naar je hart gebied waar het met compassie en mededogen wordt omarmd.

Voel je lichaam, je hebt zojuist je verleden geheeld en daardoor je toekomst een nieuwe visie gegeven. Welke nieuwe overtuigingen, inzichten, besluiten, heb je je eigen gemaakt?

Geef jou kind ruimte om in je hart te komen wonen, waar vreugde is, sereniteit, genieten en vooral eigen keuzes kan maken. Zie nu hoe het kind in jou met deze nieuwe overtuigingen opgroeit.

In je hart zorgt je ziel verder voor het kind in jou.

Neem je nieuwe overtuigingen op in je aandacht.

Stel je nou jezelf voor over een half jaar met deze nieuwe inzichten.

Voel dat de pijn is verdwenen of is geïntegreerd in jou.

Observeer je gevoel.

Observeer je gedachten.

Hoeveel vrijheid, ruimte is daarvoor in de plaats gekomen.

Wat is er nog meer verandert?

Weet dat elke sterke emotie zijn oorsprong in het verleden ligt.

Altijd kun je het verleden helen.

Als je sterke emotionele reactie hebt.

Stop dan even.

Ga naar binnen.

Ga naar je innerlijke kind.

Vraag aan het kind wat er is, welke gevoelens er om hoog komen, waar het bang voor is.

Weet het als je dit doet, je daarmee je huidige situatie verandert.

Voel de stroming in je lichaam.

Alles wat is losgelaten, vult zich op met het licht van je ziel.  
Je lichaam voelt vitaal, bruisend van energie.  
Oude programma's zijn losgelaten. Oude energieën uit je verleden heb je losgelaten.  
Maak ruimte in je energieveld voor positieve ervaring.  
Open je voor nieuwe positieve inzichten.  
Ontspan.  
Voel je vrijheid.  
Voel je nieuwe jij.  
Een nieuwe jij is geboren.  
Verwelkom dit.  
Kom langzaam terug.  
Ga terug in het hier en nu.  
Op deze plaats.  
Deze ruimte.  
Deze sfeer.  
Helemaal in het nu.

## **5. Verschillende subdelen helen**

Ga nu ontspannen liggen, wees je bewust van de manier hoe je hier op je matje ligt en geef je helemaal over aan de zwaartekracht van de aarde. Nodig het licht uit om naar binnen te komen en open je lichaam. Verbeeld je dat het licht overal naar binnen stroomt. Geef het alle ruimte. Adem licht en vreugde in en laat alles ontspannen in je lichaam, laat het ruimte worden, laat alles los. Oude energieën en energieën van anderen worden door dit licht getransformeerd. Wees je bewust waar je bewustzijn zit en laat dit zakken tot diep in je bekken. Ga hier naar toe en adem naar je buik, volg de energie door je lichaam.

Verbeeld je nu dat je op een prachtige dag boven op een top van een berg zit. Kijk om je heen naar alle schoonheid, voel de zon en het briesje in je gezicht. Jij bent hier in de energie van je volwassen zelf, in je wijsheid en liefde, je voelt compassie, rust, ontspanning en sereniteit. Jij, wie jij bent, verbonden met je ziel, open je kruin, laat het licht naar binnen stromen. Voel hoe je ziel met jou verbonden is. Kijk met de ogen van je ziel, voel de liefde, de zachtheid, de wijsheid, die je bent. Je gaat nu werken met een deel van jou die verlangt naar een hogere visie en liefde en besef dat als er een emotie omhoog komt, dat een deel van jou is, die door jou omhelst wil worden, en een nieuwe visie wil ontvangen. Neem een bepaald beeld of situatie voor je die je graag zou willen veranderen. Ga een innerlijk dialoog aan, wat voor een gevoel is het, is het weerstand of onzekerheid, kijk wat het is. Terwijl je aan dit gevoel denkt en het omhoog laat komen, stel je voor dat dit een deel in jou is, dat dit gevoel niet helmaal in het hier en nu is en niet oplichtniveau is. Het verlangt om door jou begrepen en omringt te worden. Nodig dit deel uit om bij je te komen, heel langzaam, omdat het misschien angstig is of onzeker.

Observeer hoe het steeds dichterbij jou komt. Wat is het? Een patroon, man, vrouw of kind? Hoe oud is het? Wat voor een gevoel is het? Stuur er een onvoorwaardelijke liefde naar toe en nodig het uit om voor je te gaan zitten. Accepteer het helemaal en voel hoe dat deel van jou dat voelt. Vraag aan dit deel van jou of het samen met jou omhoog wil gaan, naar de top van de berg, waar het een heldere visie kan ontvangen vanuit je volwassen zelf. En als jullie klaar zijn neem het bij de hand en ga omhoog. Misschien loop je, dans je of vlieg je.

Ga samen naar de top. Observeer de kleuren, de geuren en het mooie uitzicht. Als je bij de top bent, laat dit deel het uitzicht zien, het uitzicht dat jouw leven vertegenwoordigt. Laat het de nieuwe kansen zien, de keuzes, dat waar jij naar streeft laat het licht en liefde zien. Terwijl je samen bent, kijk je in haar ogen en vraag dan wat het aan het doen is en waarom. Vraag of het jou ergens voor wil beschermen. Wat ze voor je wil bereiken met deze manier van denken en voelen. Vraag aan dat deel van jou of het een makkelijker manier wil leren om ervoor jou te zijn. Vertel dat jij precies hetzelfde wil en onderzoek samen hoe je het zelfde kunt bereiken vanuit licht. Met warmte en liefde vanuit je volwassen zelf. Voel hoe je volwassen deel helpt door het anders te zien. Open je om dit te ontvangen. Als je de nieuwe manier ontvangen hebt, stel je je voor dat er een Engel op de top van de berg zit. Deze is er speciaal voor je om al deze delen te transformeren. Voel de liefde en de warmte.

De Engel groet jou en vraagt je om deze kinddelen naar haar toe te sturen. Observeer hoe deze er mee gaat werken en transformeren. Zij stuurt, hele hoge vibratie naar haar toe, waardoor het oplost. Er komt steeds meer licht in jou. Dit deel wordt een bron van kracht en liefde, wijsheid en vreugde. Alle oude patronen worden los gelaten en vervangen. Alles stroomt en wordt helder, en jij wordt lichter. Als je engel klaar is komt je persoonlijkheid terug naar jou om je te verbinden en de engel helpt jou daarbij. Alles stroomt in harmonie, liefde en vreugde. Voel de verandering, de stroming, de vitaliteit, een nieuwe frisse wind. Lagen van oude illusies vallen van je af. Oude energieën, emoties, alles wordt helder, ruimer. Nodig al je delen uit om naar de top te komen. Ze gaan in een kring om je heen zitten, voel hoe het licht van je ziel door al deze delen uit verschillende leeftijdfasen van jou straalt. Laat het pad van liefde zien. Je hogere doelen, laten zien wat jij wilt en vraag ze om je te steunen en te helpen op het pad van licht. Als er een deel is, wat meer licht nodig heeft, laat dit ontstaan en naar je toekomen om licht te ontvangen. Iedereen kijkt vol liefde en warmte naar dit deel van jou. Alles wordt zachter in jou. We werken allemaal samen. Alle delen werken in jou samen voor jou. Dit is een krachtige transformatie. Alle delen worden nu één. Eenheid steunt liefde en de ware essentie die je bent.

Kom nu weer terug met je aandacht in deze ruimte, beweeg heel voorzichtig wat je hoofd van links naar rechts en draai wat rondjes met je handen en voeten. Adem een keer diep en laat dan weer los. Als je daar behoefte aan hebt, rek je even helemaal uit.

Eén ieder heeft zijn psychische ruimte waar normen en waarden wonen en die uniek zijn voor jou. Niemand heeft het recht om in jou cirkel te zijn, als jij het niet wilt. Je mag ja en nee zeggen. De ander heeft ook recht op zijn eigen cirkel. Maar daar waar de twee cirkels een verbinding maakt is ook jullie contact. Jullie beiden zijn met banden aan elkaar verbonden, deze energetische banden kunnen banden van liefde en vriendschap zijn, maar vaak lopen er ook negatieve banden die jullie beiden belemmeren. Meestal zijn dit banden van verwachtingspatronen van teleurstellingen, of van boosheid, niet uitgesproken gevoelens die een geheel eigen leven zijn gaan leven. De banden van liefde zijn licht, vol compassie en mededogen, deze belemmeren je niet en je gaat nu kijken met je hartgevoelens en intuïtie welke negatieve banden er tussen jullie zijn. Welke band of patroon valt het eerst op en schrik niet, deze kan op een vreemde plek vastzitten. Kijk van welk materiaal deze band gemaakt is, voel waar het mee te maken heeft en of je deze band los kunt laten. Doe dit met heel veel liefde. Neem dan het gereedschap die deze band door kan snijden, dat kan een mes zijn of een schaar, of misschien heb je wel een zaag nodig. Zorg ervoor dat je de band met liefde verbreekt, en heel de overgebleven wonden, zowel bij jezelf als bij de ander door je handen erop te leggen. Door er veel licht naar toe te sturen. Kijk dan of er nog meer banden zijn die je

## **6. Het kind in jezelf en helende energie**

Ga ontspannen liggen. Adem in door je neus en laat de adem weer door je mond naar buiten gaan. Haal diep adem naar je buik, zodat bij elke inademing je buik iets opholt en bij elke uitademing je buik weer daalt.

Ga nu met je gedachten terug in de tijd, toen je nog een klein jongetje of meisje was. Kijk naar jouw eigen innerlijke kind. Zie het blij spelen en zingen. Want in jou, leeft dat kleine meisje of jongetje wat jij eens was en nog bent. Dat kleine meisje of jongetje in jou is blij om te leven. En het geniet van het feit dat het lief kan hebben, en lief gevonden wordt. Alle behoeften van dat kleine kind in jou zijn vervuld. Het heeft alle recht op geluk gekregen. Dat kind in jou heeft vertrouwen en krijgt aandacht wanneer het daar behoefte aan heeft. Het durft te vragen en te ontvangen. Dat kindje voelt zich veilig en geborgen, het mag klein zijn, het mag spelen, dansen, zingen en huilen wanneer het daar behoefte aan heeft. Je wordt omringd met warmte en liefde. Het kind in jou is intuïtief, begaafd, magisch, speels en wijs. Wees weer dat kind in al zijn openheid. Ga de wereld in. Vol vertrouwen leef je droom!

Ik wil je nu vragen om diep in het centrum van je wezen je kijken en voel diep in jezelf de liefde die jij bent. Zie hoe mooi dat kleurt en hoe warm je wordt van binnen. Jouw liefdesenergie heeft zo'n mooie kleur. Laat deze kleur door je heen stromen en voel dat dit jouw liefde en helende energie is. Het stroomt door heel jouw lichaam en in elke cel en porie voel je het aanwezige liefdeslicht.

Neem je eigen kleur en laat je koesteren. Voel hoe dat licht je reinigt en schoonmaakt van al jouw verdriet, pijn, zorgen en angst. Voel hoe jouw levensvreugde door je heen stroomt, wat je sterk maakt en vertrouwen geeft. Schijn met jou warmte en licht de wereld in. Laat jouw vonk overspringen zodat iedereen in contact komt met helende energie op elk niveau. Neem jou speciale plekje in op deze wereld. Werk aan jou levensplan met vreugde.

Zie alles als een geheel. Weet dat jij met jou warmte, liefde en zorgzaamheid een bijdrage levert aan deze wereld. Geef, warmte, straal, dans, zing, huil en leef je leven in al zijn ups en downs. Zie in alles de grote schoonheid.

Kom nu langzaam weer terug in het hier en nu. Adem een paar keer diep in en weer uit. Beweeg wat met je handen en voeten en beweeg je hoofd heel langzaam wat heen en weer. Open nu je ogen en rek je even helemaal uit.