

WERKBOEK



“ Dear Inner Child,
It's okay if you've build walls to protect yourself.
But you can open windows on those walls to let
the light in. ”

HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

INLEIDING

Wat leuk dat je meedoet met het programma **INNERLIJK KIND HELING!**

Het helen van je innerlijke kind is een zachte en liefdevolle manier om oude trauma's, angsten en emoties te helen.

Het "innerlijke kind" is een psychologisch concept dat verwijst naar de delen van je persoonlijkheid die zijn gevormd door je ervaringen als kind. Het innerlijke kind omvat zowel de positieve als de negatieve emoties, herinneringen, overtuigingen en gedragingen die je hebt ontwikkeld in je jeugd. Dit kan variëren van gevoelens van speelsheid en creativiteit tot diepgewortelde angsten, onzekerheden en onvervulde behoeften.

In dit programma zullen we ons richten op het helen van de oude trauma's, angsten en emoties. Je zult merken dat hoe vaker je het contact maakt met jouw innerlijk kind en emoties heelt, hoe meer jij je in balans zult voelen. Dit werkboek helpt je daar bij d.m.v. opdrachten die jij zelfstandig kunt uitvoeren.

Ik wens jou en jouw innerlijk kind een mooie reis toe op weg naar een leven vol vreugde & liefde!

Alle liefs, Sylvana



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

Tijdens het eerste live webinar hebben we door middel van meditatie het contact met jouw innerlijk kind gemaakt.

Vanaf nu wordt het belangrijk dat jij zelf het contact met jouw innerlijk kind gaat onderhouden. Je kunt het zien als een relatie onderhouden. Hoe meer inspanning en interesse jij toont in de relatie, hoe sterker de band en het contact zal worden.

In de volgende oefening ga je zelf het contact met jouw innerlijk kind te maken.

OPDRACHT 1

Visualisatie Meditatie

- Zoek een rustige plek en ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen en adem diep in en uit.
- Stel je voor dat je naar een veilige, mooie plek gaat, zoals een strand, bos of tuin. Het kan ook de witte kamer vol licht zijn uit de geleide meditatie die we samen gedaan hebben.
- Visualiseer dat je je jongere zelf ontmoet in deze omgeving. Stel je voor dat je innerlijk kind voor je staat. Vraag hoe het met hem/haar gaat en luister aandachtig naar wat het te zeggen heeft. Het kan woorden, gevoelens of zelfs beelden met je delen en het kan ook dat je het antwoord gewoon weet.
- Vraag je innerlijk kind wat het van jou nodig heeft op dit moment.
- Geef je innerlijk kind de liefde, geruststelling en troost die hij/zij nodig heeft. Blijf zo lang als nodig in deze visualisatie en sluit af door je innerlijk kind te omarmen en te laten weten dat je er altijd voor hem/haar zult zijn.
- Evaluer dit contact met jouw innerlijk kind door het op te schrijven. Lukt het om een veilige omgeving te visualiseren? Hoe voelde jouw innerlijk kind zich? Wat had het nodig? En hoe kwamen deze antwoorden tot jou?

TIP: Voel jij je uit balans, verdrietig, geïrriteerd of zelfs boos de komende tijd? Maak op dat moment dan het contact met jouw innerlijk kind. Komt het even niet uit? Spreek dan hardop of in jezelf uit dat je hier bijv. vanavond tijd voor maakt, houd je daar dan ook aan.



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

Door jouw overtuigingen ervaar jij het leven zoals jij dat nu ervaart. Maar sommige gedachtepatronen kunnen ook beperkend werken. Dat zijn beperkende overtuigingen. Deze belemmeren jou in hetgeen je wilt doen of zijn. Deze overtuiging is ooit vanuit angst gecreëerd en komt vaak uit onze kindertijd. Een voorbeeld hiervan is: “Ik ben niet goed genoeg”. Als kind kreeg je misschien het gevoel dat jouw broer of zus alles veel beter deed dan jij en dat jouw ouders daardoor meer van hem of haar hielden en dat jij niet goed genoeg was. Nu ben je volwassen, maar kunnen deze beperkende overtuigingen jouw leven nog steeds beheersen. Een opmerking van iemand zoals: “Was dat nou zo moeilijk?” kun je op 2 manieren bekijken. Als je deze opmerking bekijkt zonder oordeel, dan geeft iemand simpelweg een reactie, je wordt niet geraakt. Maar als deze opmerking een beperkende overtuiging in jou aanraakt, dan kun jij je aangevallen voelen. Je wordt getriggerd. Waarom raakt het je? Heeft het echt iets met deze persoon te maken of is het iets uit het verleden? De bril waar jij doorheen kijkt bepaalt hoe je waarneemt. Hierdoor kan iets anders bij jou binnenkomen, omdat je het gevoel hebt dat je niet genoeg bent en de opmerking heel persoonlijk bij je binnenkomt.

Triggers zijn emotionele reacties op bepaalde situaties, personen, of gebeurtenissen die oude wonden, angsten, of onverwerkte emoties naar boven brengen. Het leren herkennen van jouw triggers en beperkende overtuigingen is daarom een belangrijk onderdeel van dit programma. In de volgende opdracht gaan we daarmee aan de slag.

OPDRACHT 2

Triggers, Patronen & Beperkende Overtuigingen herkennen

1. Creëer een Trigger-Dagboek

- Zorg voor een notitieboek of een digitaal document waar je regelmatig in kunt schrijven.

2. Dagelijks Reflecteren

- Maak een commitment aan jezelf om voor elke situatie -waarin je een sterke emotionele reactie ervaart- even de tijd te nemen. Je kunt, als je dat prettig vindt, eerst het contact met je innerlijk kind maken zoals in vorige opdracht beschreven is. Je kunt ook meteen onderstaande stappen uitvoeren.

3. Gebruik de “Trigger-Analysetool”

Voor elke situatie waarin je een trigger herkent, doorloop je de 7 stappen uit de bijlage.



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

4. Patronen Herkennen

- Reflecteer na een week of een paar weken. Bekijk je je trigger-dagboek om patronen te herkennen. Zijn er bepaalde situaties, mensen, of thema's die vaker triggers veroorzaken?
- Noteer deze patronen, zo krijg je inzicht. Vaak kunnen triggers een aanwijzing zijn voor onderliggende angsten, onverwerkte emoties, of beperkende overtuigingen.

5. Integratie en Zelfzorg

- Maak een plan om beter om te gaan met je triggers. Dit kan bestaan uit nieuwe manieren om je emoties te reguleren, grenzen te stellen, of jezelf gerust te stellen. Dit laatste kun je doen door het contact met jouw innerlijk kind te maken. Zorg dat je je emoties altijd reguleert! Dit kan door sporten, even hard schreeuwen in je kussen (!) of door te huilen.
- Zorg ervoor dat je extra lief voor jezelf bent tijdens dit proces. Triggers herkennen kan confronterend zijn, dus zelfcompassie is essentieel.

6. Nieuwe patronen en overtuigingen

- Je gaat nu je focus verleggen van een overtuiging die niet meer bij je past naar een overtuiging die beter bij je past en jou gelukkiger maakt.
- Verzamel bewijzen van de waarheid van deze overtuiging om deze nieuwe overtuiging te bekrachtigen en te verankeren. Schrijf deze overtuiging op en hang deze liefdevolle nieuwe overtuiging over jezelf op, op een plaats waar je hem elke dag zult zien. Probeer deze dagelijks als affirmatie op te zeggen, hardop of in jezelf.

Deze opdracht helpt je om je bewust te worden van je triggers in plaats van er automatisch op te reageren. Door je triggers te analyseren, krijg je inzicht in de onderliggende oorzaken en leer je om op een meer bewuste en beheersbare manier te reageren. Na verloop van tijd zul je merken dat je beter in staat bent om jezelf te kalmeren en effectiever om te gaan met situaties die je eerder sterk zouden hebben beïnvloed.

Ook maak je plaats voor nieuwe overtuigingen die liefdevoller zijn en waar je je gelukkiger van zal gaan voelen, zodat jouw innerlijk kind ook een vreugdesprongetje maakt!



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

Zelfliefde en innerlijk kind heling, gaan hand in hand. Zelfliefde kan een grote stap voor mensen die dit niet tijdens het opgroeien geleerd hebben. Zorg en liefde geven aan jouw innerlijk kind is dan een heel mooi startpunt. Het herinnert je eraan dat je jezelf *altijd* de liefde en zorg kunt geven die je als kind nodig had. Hoe mooi is dat! Hoeveel van onze eigen kracht en ons eigen leven pakken we daarmee terug?!

Een schrijfo opdracht kan een krachtige manier zijn om contact te maken met je innerlijk kind en te werken aan heling. Hier is een specifieke schrijfo opdracht die je kan helpen om oude wonden te verkennen, emoties te verwerken en liefde en begrip te bieden aan je innerlijk kind.

Schrijfo opdracht: Briefwisseling met je Innerlijk Kind

1. Creëer een rustige ruimte. Zorg voor een rustige, comfortabele omgeving waar je niet gestoord wordt. Dit kan je helpen om je volledig op de opdracht te concentreren en een diepere verbinding te maken met je innerlijk kind.

2. Schrijf een brief vanuit je innerlijk kind. Begin door een brief te schrijven alsof je je jongere zelf bent. Denk terug aan een bepaalde leeftijd of een periode uit je kindertijd waarin je je kwetsbaar, bang, eenzaam, of verdrietig voelde. Stel jezelf voor als dat kind en schrijf vanuit die positie. Hier zijn enkele vragen die je kunnen helpen om te beginnen:

- Wat voel je?
 - Beschrijf je emoties. Voel je je verdrietig, bang, boos, of eenzaam? Waarom?
- Waar ben je bang voor?
 - Schrijf over je angsten of zorgen. Wat maakt je onzeker?
- Wat zou je graag willen dat iemand tegen je zegt?
 - Wat zou je willen horen van een ouder, verzorger, of geliefde volwassene?
- Wat heb je nodig om je beter te voelen?
 - Denk aan wat je nodig hebt om je veilig en geliefd te voelen. Wat zou dat zijn?

Neem de tijd om deze brief te schrijven. Laat je innerlijk kind alles uiten wat het nodig heeft, zonder oordeel.

3. Schrijf een antwoord als je volwassen zelf. Lees de brief van je innerlijk kind rustig door. Voel de emoties die het oproept en verbind je met de gevoelens van je jongere zelf. Schrijf vervolgens een brief terug aan je innerlijk kind, vanuit je huidige volwassen zelf. In deze brief kun je het volgende doen:

- Erken de gevoelens van je innerlijk kind: Laat je innerlijk kind weten dat zijn/haar gevoelens oké zijn en dat je begrijpt waarom hij/zij zich zo voelt.
- Stel je innerlijk kind gerust; vertel dat het niet zijn/haar schuld is wat er gebeurd is.



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

4. Reflecteer op de Briefwisselingen

Lees beide brieven zorgvuldig door en neem de tijd om na te denken over wat je hebt geschreven.

Reflectievragen:

- Welke emoties kwamen naar boven tijdens het schrijven?
- Welke behoeften zijn duidelijk geworden?
- Hoe kan ik als volwassene beter tegemoetkomen aan de behoeften van mijn innerlijk kind?

5. Actiepunten Opstellen

Op basis van je reflectie, stel enkele concrete actiepunten op om je innerlijk kind te ondersteunen.

Voorbeelden van Actiepunten:

- **Dagelijkse Zelfzorg:** Plan dagelijks tijd in voor zelfzorg-activiteiten die je innerlijk kind gelukkig maken.
- **Regelmatige Communicatie:** Maak het een gewoonte om regelmatig contact te maken met je innerlijk kind, door meditatie of door brieven te schrijven aan je innerlijk kind.
- **Grenzen Stellen:** Leer gezonde grenzen te stellen om je innerlijk kind te beschermen.



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

Vergiffeniswerk is een krachtig proces waarbij je bewust werkt aan het loslaten van wrok, pijn en negatieve emoties die je tegen jezelf of anderen koestert. Het draait niet alleen om het vergeven van anderen, maar ook om zelfvergeving. Vergiffenis kan diepgaande heling bevorderen door emotionele lasten los te laten en ruimte te maken voor innerlijke vrede.

Waarom is vergiffeniswerk belangrijk?

- **Emotionele Bevrijding:** Wrok en onvergeven pijn kunnen een zware last zijn en kunnen leiden tot gevoelens van bitterheid, woede en stress. Door te vergeven, bevrijd je jezelf van deze negatieve emoties.
- **Zelfvergeving:** Velen van ons dragen schuldgevoelens of spijt met zich mee. Het proces van zelfvergeving helpt je om jezelf met liefde en compassie te benaderen, en om verder te gaan zonder jezelf voortdurend te veroordelen.
- **Betere Relaties:** Vergiffenis kan relaties verbeteren door oude wonden te helen en ruimte te maken voor begrip, liefde en respect.

Heb jij nog iemand te vergeven? Of misschien wel jezelf? Of allebei? Onderstaande schrijfo opdracht zal je daarbij gaan helpen.

Schrijfo opdracht: Vergiffenisbrief

1. Kies iemand om te vergeven

- Denk aan iemand (inclusief jezelf) die je op een bepaalde manier pijn heeft gedaan, gekwetst of teleurgesteld heeft. Het kan een vriend, familielid, collega, of zelfs een situatie zijn waarin je jezelf de schuld geeft.

2. Schrijf een brief aan deze persoon (of aan jezelf)

- Pak pen en papier, of open een document op je computer. Schrijf een brief aan degene die je wilt vergeven. Dit is een privébrief, bedoeld voor je eigen heling, en hoeft niet te worden verzonden. Je kunt de brief beginnen met:
 - "Lieve [naam],"
 - "Ik schrijf deze brief om te uiten wat ik voel en om de pijn los te laten die ik heb ervaren."
- **Uit je emoties:** Beschrijf in detail wat er is gebeurd, hoe het je heeft beïnvloed, en welke gevoelens je hebt ervaren als gevolg van de situatie. Wees eerlijk en laat je emoties stromen, of het nu verdriet, woede, teleurstelling of iets anders is. Alles is goed.



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

De Aartsengelen en hoe zij jou kunnen ondersteuning in jouw helingsproces!

Aartsengelen zijn krachtige spirituele wezens die in veel religieuze en spirituele tradities voorkomen. De Aartsengelen zijn de engelen van hoogste orde en staan direct onder de Bron/God. Ze zijn verantwoordelijk voor het uitvoeren van belangrijke taken in het Universum, zoals het beschermen van mensen, het brengen van boodschappen van de Bron/God, het begeleiden van zielen en om mensen te helpen helen.

Daar maken wij natuurlijk graag gebruik van! Er is voor mij persoonlijk geen ander spiritueel onderwerp waar ik zoveel enthousiasme en liefde voor voel. Ik deel mijn ervaring met hun liefdevolle begeleiding dan ook graag met je!

De Aartsengelen die ik tijdens de webinars aangeroepen heb om ons te ondersteunen in het helen van ons innerlijk kind zijn: Aartsengel Michaël, Aartsengel Chamuël en Aartsengel Gabriël.

Op de volgende bladzijde zal ik over elk van deze Aartsengelen iets vertellen en geef ik je een invocatie mee die jij zelf mag gaan gebruiken om hun liefdevolle ondersteuning te vragen in jouw helingsproces. Voel je vooral vrij om alles in je eigen woorden te vragen of te vragen waar jij op dat moment behoefte aan hebt.

Als het goed voor je voelt wil ik je uitnodigen om regelmatig met de engelen te gaan werken en hen om heling en hulp te vragen. Engelen helpen ons graag. Door ons te helpen, kunnen zij zelf ook evolueren en ze zijn dankbaar voor elk contact dat wij zoeken. Aartsengelen kunnen ook op meerdere plaatsen tegelijk zijn, je hoeft dus niet bang te zijn dat je met jouw vraag de engelen wegroept bij andere mensen!

Zo roep je engelen aan:

- Adem een paar keer rustig in- en uit om de verbinding met jezelf te ervaren.
- Zet de intentie om je hart te openen en roep de Engelen aan door hun naam 3x uit spreken, dit kan een specifiek naam zijn of in het algemeen. "Engelen, Engelen, Engelen, ik wil jullie vragen om hier bij mij aanwezig te zijn. Wacht even en ervaar. Je kunt een hoge piep horen, warmte voelen, ze zien of weten dat ze er zijn. Als dit nog niet lukt, vertrouw dan, want ze zijn er altijd als we dat vragen.
- Stel je vraag. Wees heel duidelijk en specifiek EN benoem de uitkomst die je wenst. Voorbeelden hiervan zie je op de volgende bladzijde bij de Aartsengelen staan.
- Bedank de Engelen na afloop en vraag eventueel nog om een inzicht te mogen ontvangen over je hulpvraag. Jouw vraag moet wel het hoogste goed dienen, dat betekent dat het geen nadelige gevolgen voor andere mag hebben.
- Sta open voor de hulp en toevalligheden die op je pad komen en jou inzicht geven. Soms kan de hulp langer duren, maar blijf vragen en geef niet op!



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

Aartsengel Michaël

Aartsengel Michaël zouden we kunnen zien als de gezagvoerder onder de Aartsengelen, als je niet weet aan welke Engel jij hulp moet vragen kun je dit altijd aan AE Michaël doen, hij zal jouw vraag doorsturen naar de Engel die jou de juiste hulp kan bieden in de situatie. Zijn naam betekent "Hij die als God is" en hij staat dan ook als dichtst bij de Bron.

Zijn taak is ons beschermen. Hij helpt ook met loslaten van angst en twijfel, energetische koorden verbreken en beschermt tegen negativiteit.

Invocatie

"Vanuit mijn hogere zelf roep ik aan Aartsengel Michaël, Aartsengel Michaël, Aartsengel Michaël. Ik wil u vragen om hier bij mij aanwezig te zijn. Wilt u mijn angsten helen? Wilt u mij voor vandaag een jas van bescherming geven, wilt u mij plaatsen in een bol van zuiver wit licht, met rasters van wit licht, zodanig dat ik in de hoogst mogelijke frequentie van licht en liefde kan verblijven? Dank u wel, Aartsengel Michaël voor uw bescherming en uw liefde."

Aartsengel Chamuël

Aartsengel Chamuël stelt gerust, brengt vrede en liefde en opent het hart. Hij is de Aartsengel voor ons Innerlijk Kind en de heling daarvan. Je mag hem aanroepen op het moment dat jij contact wilt maken met jouw innerlijk kind of bezig bent op wat voor manier dan ook met innerlijk kind werk.

Zijn naam betekent "Hij die ziet als God".

Invocatie

"Vanuit mijn hogere zelf roep ik aan Aartsengel Chamuël, Aartsengel Chamuël, Aartsengel Chamuël. Ik wil u vragen om hier bij mij aanwezig te zijn. Wilt u mij helpen om contact te maken met mijn innerlijk kind? Wilt u mij ondersteunen om te helen van mijn onverwerkte pijn en trauma uit het verleden, zodanig dat ik het verleden los kan laten en gelukkig kan zijn in het hier en nu? Dank u wel Aartsengel Chamuël voor uw heling en uw liefde."



HEEL JOUW INNERLIJK KIND

WERKBOEK

Aartsengel Gabriël

Aartsengel Gabriël is de engel van kinderen, vruchtbaarheid, zwangerschap & geboorte, schrijvers, sprekers, harmonie en puurheid. Zij is de Aartsengel die voor vrouwen vaak ook erg belangrijk is als het gaat om het keelchakra openen en je waarheid te durven spreken. Je mag haar ook vragen om jouw innerlijk kind te helen.

Haar naam betekent “Boodschapper van God”.

Invocatie

“Vanuit mijn hogere zelf roep ik aan Aartsengel Gabriël, Aartsengel Gabriël, Aartsengel Gabriël. Ik wil u vragen om hier bij mij aanwezig te zijn. Wilt u mij helpen om de liefde en ook zelfliefde in mij te vergroten? Wilt u mijn innerlijk kind helen? Wilt u mijn keelchakra openen en mij helpen om tot mijn ware potentie te ontwikkelen? Dank u wel Aartsengel Gabriël voor uw heling en uw liefde.”

Aartsengel Rafaël

Aartsengel Rafaël is de engel van genezing van mensen en dieren. Zowel fysiek als emotionele pijn kan door Aartsengel Rafaël verlicht of zelfs verholpen worden.

Zijn naam betekent “God Geneest”.

Invocatie

“Vanuit mijn hogere zelf roep ik aan Aartsengel Rafaël, Aartsengel Rafaël, Aartsengel Rafaël. Ik wil u vragen om hier bij mij aanwezig te zijn. Wilt u mij helpen om te helen van mijn emotionele pijn en blokkades. Wil u mijn trauma helen, zodanig dat ik gezond en gelukkig kan zijn? Dank u wel Aartsengel Rafaël voor uw heling en uw liefde.”

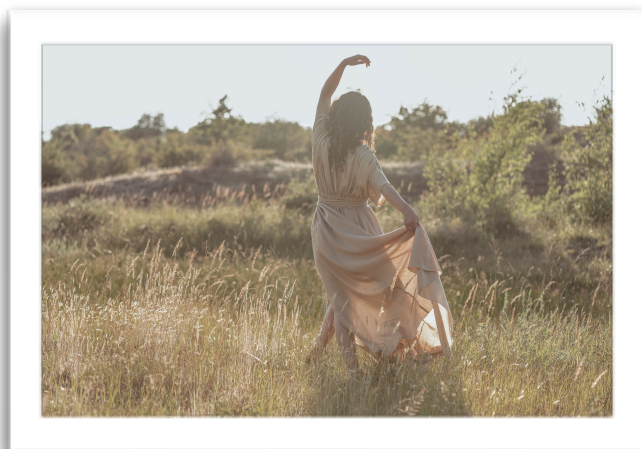


INNERLIJK KIND HELING

WERKBOEK

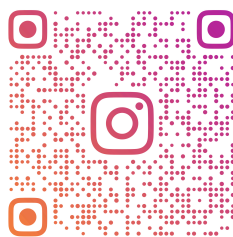
Ik zou het ontzettend leuk vinden als je me laat weten hoe je het programma “Heel jouw innerlijk kind” hebt ervaren! Ook als je vragen hebt, mag je me altijd benaderen en sta ik voor je klaar! Schrijf je in voor de nieuwsbrief als je op de hoogte wilt blijven van nieuwe programma's en andere inspiratie voor een **Wonderlijk Leven**!

Alle liefs, Sylvana



Email: info@wonderlijkleven.com

Volg me op Instagram @wonderlijkleven



WONDERLIJKLEVEN

Het werkboek mag worden gebruikt door een ieder die het programma innerlijk kind heling gevolgd heeft bij Wonderlijk Leven. Het auteursrecht en eigendomsrecht blijven van Wonderlijk Leven, Sylvana van Dijk. Het is niet toegestaan het werkboek geheel of gedeeltelijk aan derden af te staan of te gebruiken voor het onderwijs in welke vorm dan ook. Het materiaal mag niet worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Sylvana van Dijk. Voor alle vragen kun je contact opnemen met info@wonderlijkleven.com



www.wonderlijkleven.com

Bijlage

WERKBOEK HEEL JOUW INNERLIJK KIND



STAP 1

WAT GEBEURDE ER? Beschrijf de situatie of gebeurtenis zo objectief mogelijk. Wie was erbij betrokken? Wat werd er gezegd of gedaan?

STAP 2

WAT VOELDE IK? Beschrijf de emoties die je hebt ervaren. Was het woede, angst, verdriet, schaamte, frustratie etc.? Voel je vrij om meerdere emoties op te schrijven.

STAP 3

WAT DACHT IK? Schrijf op welke gedachten door je hoofd gingen op het moment dat je werd getriggerd. Dit kunnen gedachten zijn over jezelf, anderen of de situatie.

STAP 4

HOE REAGEERDE IK? Beschrijf hoe je reageerde op de trigger. Heb je iets gezegd of gedaan? Of heb je je gevoelens juist ingehouden?

STAP 5

WAAR DOET ME DIT AAN DENKEN? Probeer te achterhalen of de situatie je aan iets uit het verleden deed denken.

STAP 6

WAT HAD IK EIGENLIJK NODIG? Reflecteer op wat je op dat moment echt nodig had. Had je behoefte aan begrip, geruststelling, respect, veiligheid etc.?

STAP 7

HOE KAN IK DE VOLGENDE KEER ANDERS REAGEREN? Denk na over hoe je in een vergelijkbare situatie in de toekomst anders zou willen reageren. Wat zou een gezondere of effectievere manier zijn om met de trigger om te gaan?