



MODULE 3: VAN HERHALING NAAR HEELHEID

*Doorzie je familiescripts, omarm je innerlijk kind, en stap in
het bewustzijn van je Ziel.*

Het ontstaan van je innerlijk kind

Je innerlijk kind is niet zomaar een herinnering aan je jeugd, maar een levend deel van jou dat vandaag de dag nog steeds invloed heeft op hoe je je voelt, denkt en handelt. In de eerste zeven levensjaren neem je als kind alles op als waarheid — over jezelf, over liefde, over veiligheid. Je vormt overtuigingen op basis van hoe je gezien, aangeraakt, getroost of afgewezen wordt.

Deze innerlijke ‘blauwdruk’ gaat vaak onbewust je volwassen leven bepalen, totdat je bewust wordt van het kind in jou dat zich nog steeds wil laten horen.

Je innerlijk kind leeft in jou als de bewaker van je vroegste ervaringen, overtuigingen en on vervulde behoeften. Jouw taak is om haar een stem te geven. Te herkennen in jezelf wanneer zij jou roept en haar dan te zien en naar haar te luisteren. Dit is een prachtige wijze om jezelf te helen, jezelf lief te hebben, zoals alleen jij dat jezelf kunt geven.

Familiescripts en herhaling

Patronen die je vandaag tegenkomt, zijn vaak echo's van je familiesysteem, zoals in module 2 behandeld is.

We worden geboren in een gezin dat op zielsniveau is gekozen. Niet omdat het perfect is, maar omdat het ons precies datgene spiegelt wat we mogen helen, leren en transformeren. In jouw familiesysteem zijn er onbewuste overtuigingen, gedragingen en rollen die generaties lang worden doorgegeven — vaak zonder dat iemand zich ervan bewust is.

Je innerlijk kind past zich aan dit systeem aan om erbij te horen. En juist die aanpassing zorgt er later voor dat je je verwijderd voelt van wie je werkelijk bent.

Door zicht te krijgen op deze familiescripts, zoals we in de vorige module gedaan hebben open je de weg naar heling. Wat ooit nodig was om te overleven, mag nu getransformeerd worden naar liefdevol bewustzijn.





De emotionele laag ontgrendelen

Emoties zijn de taal van je innerlijk kind. Ze wijzen je de weg naar onverwerkte pijn én naar bevrijding.

Vaak is je innerlijk kind niet alleen vergeten, maar ook genegeerd in haar emoties. Je leerde je gevoelens te onderdrukken, weg te lachen, of je ervoor te schamen. Maar emoties zijn energie — ze willen gevoeld worden om vrij te kunnen stromen.

Wanneer je een situatie vandaag als ‘heftig’ of ‘pijnlijk’ ervaart, dan is de kans groot dat het je innerlijk kind is dat zich opnieuw geraakt voelt. De emotie is dan niet van nu, maar van toen. Dit is de trigger, om jouw te herinneren dat er nog iets te helen valt.

Deze week mag je je dus extra bewust zijn van deze triggers. Kom je er eentje tegen? Doorvoel deze dan eerst goed, neem er de tijd voor om de emotie te laten stromen. Daarna kun je met de trigger-analyse-tool (bijlage 1) en vergiffeniswerk zelf de stappen naar heling gaan zetten. Een prachtige combinatie van Body, Mind & Soulwerk!

Van overleving naar aanwezigheid

Je bent niet langer het kind dat moet overleven. Jij mag nu het veilige anker zijn voor je innerlijk kind.

Zodra je bewust gaat waarnemen wat er in jou gebeurt, ontstaat er ruimte. Ruimte tussen het voelen en het reageren. Je stapt uit de overlevingsmodus en komt in de aanwezigheid van je volwassen Zelf. Hier kun je het kind in jou geven wat het nooit heeft gekregen: erkenning, veiligheid, onvoorwaardelijke liefde.

Vergiffenis wordt dan geen zwakte, maar een daad van kracht. Je vergeeft niet omdat ‘alles oké was’, maar omdat je jezelf niet langer een gevangene wilt laten zijn van het verleden.

Je kiest ervoor om jouw verhaal opnieuw te schrijven. Niet vanuit pijn, maar vanuit liefde. De kracht ligt in jou!



BIJLAGE 1



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

WELKE OVERTUIGING WERD IN DEZE SITUATIE BIJ ME AANRAAKT? De emotie is de uiting van het gevoel, het gevoel komt voort uit een overtuiging. Kun je hierbij? Gebruikt anders de lijst met beperkende overtuigingen.

STAP 8

VERGIFFENISWERK Het wordt tijd om deze overtuiging los te laten. Doe dit middels vergiffeniswerk uit de 3e module.



BIJLAGE 2

Beperkende overtuigingen uit de kindertijd die jou als volwassene klein kunnen houden:

“Ik ben niet goed genoeg zoals ik ben.”– Ontstaan uit het verlangen om liefde te verdienen door je aan te passen.

“Ik moet hard werken om waardering te krijgen.”– Geboren uit het gevoel dat jouw waarde afhangt van wat je doet, niet van wie je bent.

“Mijn gevoelens zijn te veel (of niet belangrijk).”– Wanneer je emoties werden genegeerd, gesust of afgekeurd.

“Er is iets mis met mij.”– Een diepe wond die ontstaat als je als kind het gedrag van volwassenen op jezelf bent gaan betrekken.

“Ik moet perfect zijn om liefde te krijgen.”– Vanuit een omgeving waarin fouten maken werd afgestraft of liefde werd onthouden.

“Ik ben verantwoordelijk voor het geluk van anderen.”– Als je als kind emotioneel te veel moest dragen of moest zorgen voor de gevoelens van volwassenen.

“Als ik mezelf echt laat zien, word ik afgewezen.”– Wanneer authentiek zijn niet veilig voelde of werd afgestraft.

“Ik ben alleen.”– Ontstaan vanuit een diep gevoel van niet gehoord, gezien of begrepen worden.

“Ik mag geen ruimte innemen.”– Wanneer je leerde dat je stil, lief en aangepast moest zijn om geaccepteerd te worden.

“Mijn intuïtie klopt niet / ik kan mezelf niet vertrouwen.”– Als je keer op keer het tegenovergestelde werd verteld van wat je voelde of wist.

