

e-book

# ONTMOET JE INNERLIJKE KIND

voor krachtige mama's



EEN PRAKTISCHE GIDS OM JE INNERLIJKE KIND TE OMARMEN

**BLOEI!**

# LIEVE MAMA

Wat fijn dat je hier bent. Jij bent namelijk niet alleen een moeder voor je kind(eren), maar ook voor je eigen innerlijke kind. Dat deel van jou dat ooit klein was, dat voelde, verlangde en reageerde op de wereld om zich heen. Het innerlijke kind leeft in jou voort en speelt een belangrijke rol in hoe jij je nu als volwassene voelt, reageert en verbindt met anderen.

Dit e-book neemt je mee op een reis naar binnen. Je leert wat het innerlijke kind is, hoe het zich uit in je relaties en hoe je het kunt omarmen. Door middel van drie praktische oefeningen—een visualisatie, een ervaringsgerichte oefening en een journaling-opdracht—krijg je handvatten om een diepere verbinding met jezelf en daarmee ook je kind aan te gaan.

Veel succes! ♥

**BLOEI!**



# WAT IS HET Innerlijke kind?



Ooit waren we allemaal kinderen..

**Jouw innerlijke kind = jouw emotionele waarheid.**

Het is een geheel van ervaringen, reacties, emoties, wensen, dromen, verlangens, (positief en negatief) die je als kind hebt meegemaakt. Het is dus ook alles wat je niet kon of wilde voelen, van liefde tot angst. Dit was het pure ervaren, puur subjectief. Dit kindje draag je voor altijd bij je, het is een deel van jou.

Als volwassene reageer je vaak onbewust vanuit je innerlijke kind, vooral in stressvolle of emotioneel geladen situaties. Bijvoorbeeld als je plotseling hoort dat je partner op reis moet en jij overvallen wordt door een diep gevoel van verlatenheid of als iemand ongevraagd aan je spullen komt en je een woedeaanval voelt opkomen..

**BLOEI!**

# WAT IS HET Innerlijke kind?



BLOEI!

# DE INVLOED VAN JE INNERLIJKE KIND *op relaties*



Je innerlijke kind is actief in al je relaties. Misschien herken je het in je behoefte aan erkenning, je angst voor afwijzing of de manier waarop je grenzen stelt (of juist niet). Wanneer je getriggerd wordt door je kind, partner, familie of vrienden, is het vaak je innerlijke kind dat zich laat horen.

In de relatie met je kind is dit nog sterker aanwezig. Je reageert niet alleen op je kind als moeder, maar soms ook als het kind dat je zelf ooit was. Hierdoor kun je onbewust oude patronen herhalen of juist té beschermend zijn.

Bewustwording hiervan helpt je om vanuit liefde en rust met je kind om te gaan.

We ALL  
**HAVE**  
AN *inner child*

**BLOEI!**



# DE RELATIE MET JEZELF EN *je eigen kind*

Wanneer je leert luisteren naar je innerlijke kind, ontstaat er meer ruimte voor zelfcompassie en heling. Hoe beter jij jezelf begrijpt, hoe veiliger je je voelt en hoe beter je er voor je echte kind kunt zijn.

Een gezonde relatie met je innerlijke kind betekent dat je oude pijn erkent en leert jezelf te geven wat je vroeger misschien gemist hebt. Dit versterkt je gevoel van eigenwaarde en zorgt ervoor dat je een emotioneel veilige basis voor je kind creëert.

Don't  
forget  
YOUR  
INNER Child

**BLOEI!**

# Quote



"In elke volwassene schuilt een kind—een eeuwig kind, iets dat altijd in ontwikkeling is, nooit voltooid is en voortdurende zorg, aandacht en opvoeding vraagt. Dat is het deel van de menselijke persoonlijkheid dat wil groeien en heel wil worden."

**Carl Jung**

- psycholoog uit de 19e eeuw-

**BLOEI!**



# VISUALISATIE

## Ontmoet je innerlijke kind



Deze korte visualisatie nodigt je uit om in contact te komen met je jongere zelf, het innerlijke kind dat diep van binnen altijd bij je is. Door deze verbinding te maken, geef je jezelf de kans om liefde, veiligheid en steun te ervaren vanuit een plek van zelfzorg en heling.

Gun jezelf de tijd om deze rustige momenten volledig te ervaren en jezelf te omarmen. Wanneer je deze visualisatie doet, creëer je een veilige ruimte waarin je jezelf kunt toestaan om te voelen en te helen.

[Klik hier](#)



**BLOEI!**



# PRAKTISCHE OEFENING

Speel & Voel

Plan een moment op de dag om iets te doen wat je als kind graag deed. Tekenen, dansen, schommelen, zingen—wat het ook is, laat je innerlijke kind vrij.

Observeer wat dit met je doet. Voel je vreugde, ongemak of weerstand? Alles is oké. Sta jezelf toe om te spelen zonder oordeel.

*Notities:*

**BLOEI!**

# JOURNALING

LUISTEREN NAAR

*je Innerlijke Kind*



Schrijf een brief aan je innerlijke kind. Vraag haar hoe ze zich voelt, wat ze nodig heeft en wat ze je wil vertellen. Schrijf daarna een antwoord terug vanuit jouw volwassen zelf. Wat kun jij haar nu geven wat ze toen miste? Dit helpt je om haar stem te horen en te helen.

*Notities:*

**BLOEI!**



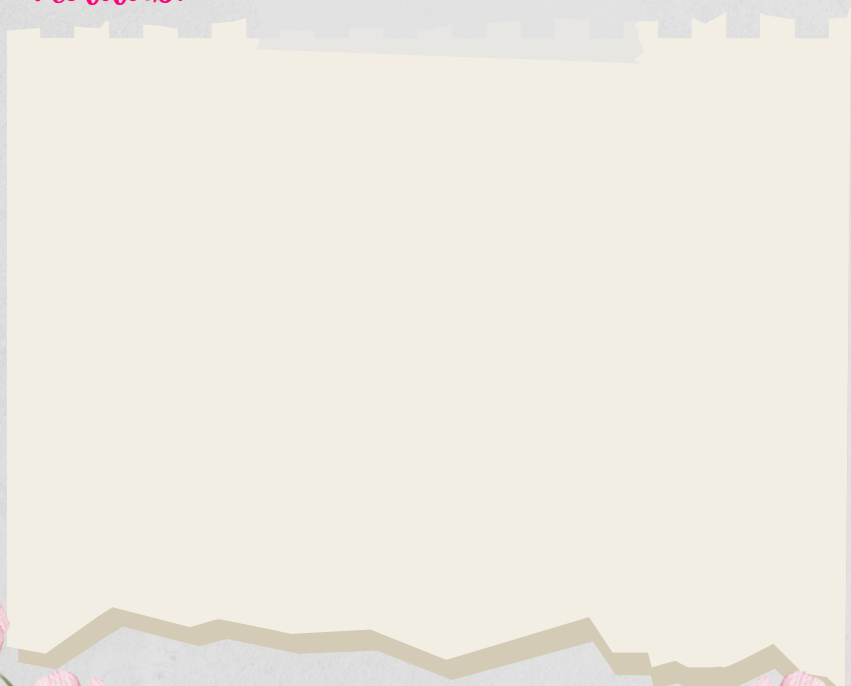
# JOURNALING

LUISTEREN NAAR

*je Innerlijke Kind*



*Notities:*



**BLOEI!**

# EN NU?

## Afsluiting



Lieve mama, jij hebt de kracht om jezelf en je innerlijke kind liefde en zorg te geven. Door bewust met haar in contact te komen, creëer je niet alleen meer rust en balans in jezelf, maar ook in je gezin. Jij bent het waard om je gedragen en geliefd te voelen! ❤️

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen. Ik hoop dat het je nieuwe inzichten heeft gegeven en je inspireert om de verbinding met je innerlijke meisje verder te versterken.

Is er door dit e-book iets losgekomen en wil je graag aan de slag met je innerlijke meisje? Neem vrijblijvend contact met me op via [info@bloeibewustvoelen.nl](mailto:info@bloeibewustvoelen.nl) of 0617762263.

Liefs,

*Lizet Peeters*



[WWW.BLOEIBEWUSTVOELEN.NL](http://WWW.BLOEIBEWUSTVOELEN.NL)