

Mini guide
over het
innerlijk kind
werk

Hi! Wat leuk dat je deze mini guide in handen hebt! In deze gids ga ik je meer vertellen over het innerlijk kind werk. Wie/wat is je innerlijke kind? Wat is de invloed van een gewond innerlijk kind op jezelf en je leven? Wat zijn de stappen die je na het lezen van de mini guide kunt zetten?

Je innerlijke kind

Misschien heb je nog niet eerder van het concept innerlijk kind gehoord, maar misschien ook wel. Ik zal het even kort en bondig aan je uitleggen. Je bent kind geweest, ooit. In je kindertijd heb je zowel positieve als negatieve ervaringen meegemaakt. Je bent opgegroeid in een bepaalde omgeving, hebt specifieke overtuigingen meegekregen, gedrag van je opvoeders gekopieerd. Je hebt (kleine of grote) traumatische ervaringen meegemaakt. Je opvoeders hebben je misschien niet altijd heel liefdevol behandeld, of je kunnen geven waar je naar verlangde. Al deze trauma's, gebeurtenissen, overtuigingen, pijn, ervaringen, zijn opgeslagen in je lijf en in je onderbewuste. Je onderbewuste is een deel van je brein en actief op het moment dat je je niet bewust bent, dat je op de automatische piloot leeft. Je innerlijke kind, het kind dat je vroeger was met al haar wonden en pijn, is een gedeelte van jezelf wat in dat onderbewuste leeft. 95% van de dag leef je vanuit je onderbewuste, denk, handel en reageer je dus vanuit je innerlijke kind. Het kind dat je ooit was (met dat pijnlijke verleden) is zo voor altijd onderdeel van jou. De meeste volwassenen proberen hun kindertijd achter zich te laten, de pijn of de nare herinneringen te onderdrukken of ervoor te vluchten, maar nu weet je dat dat eigenlijk niet kan. Je leeft namelijk het grootste deel van de dag vanuit het kind in jezelf. Niet verwerkte wonden en traumatische ervaringen, pijn, belemmerende overtuigingen en gedragspatronen, wanneer je deze niet in de ogen kijkt, gaat helen of doorbreken, zullen ze een behoorlijke uitwerking hebben op je leven nu. Ik geef je op de volgende pagina's een aantal voorbeelden. Belangrijk: dit zijn algemene uitwerkingen en signalen die bij iedereen wel voorkomen en waarin iedereen die een gewond innerlijk kind heeft zich wel kan herkennen. Afhankelijk van je verleden en de grootte van je trauma's zul je natuurlijk ook bepaalde 'negatieve' uitwerkingen ervaren die heel persoonlijk zijn.

De invloed van een gewond innerlijk kind op jezelf en je leven

Je ervaart geen balans meer tussen denken en voelen

Het overgrote deel van de volwassenen hebben zich afgesloten voor het kind in zichzelf. Misschien moest je vroeger te snel groot worden of voelde het thuis niet veilig genoeg voor je om kind te zijn, of ben je je gaan afsluiten voor het kind in jezelf als gevolg van pijn die je niet onder ogen wilde komen. Je innerlijke kind staat voor voelen, het is je onderbuikgevoel. Jij als volwassene bent het denken, het rationele. Wanneer ze allebei voldoende ruimte krijgen ontstaat er harmonie. Je kunt je kind voelen én de verstandige volwassene zijn. Wanneer je als volwassene niet in contact staat met je gevoelskant en veelal in je hoofd leeft vind je het moeilijk om te ontspannen, in het nu te zijn, ergens helemaal in op te gaan, te spelen, te genieten. In plaats daarvan ben je alsmaar bezig met de toekomst, met in control zijn, de wereld om je heen gaat totaal aan je voorbij, je vergeet te genieten.

Je ziet jezelf niet meer zoals je echt bent

We hebben allemaal meerdere diepe negatieve overtuigingen over onszelf. Sommigen onbewust, anderen bewust. Ergens geloven we dat we niet goed genoeg zijn, dat er iets mis met ons is, dat we niet slim genoeg zijn of minder zijn dan..., dat er niemand van ons houdt of dat we het niet verdienen om... Zulke overtuigingen ontstaan als gevolg van bepaald gedrag van je opvoeders dat je op jezelf betreft, of door bepaalde vervelende of pijnlijke gebeurtenissen of periodes uit je kindertijd. Wanneer je de overtuiging hebt dat er iets mis met je is ga je je leeg voelen. Je raakt uit verbinding met je echte, authentieke en liefdevolle zelf. Om jezelf toch goed te kunnen voelen ga je vervolgens buiten jezelf op zoek naar erkenning, acceptatie, waardering. Door jezelf in liefdesrelaties te storten, door carrière te maken en jezelf op die manier te bewijzen, door altijd voor iedereen klaar te staan (people pleasen). Het kan ook zijn dat je de pijn en leegte gaat onderdrukken en verdoven door verslavingen. Geen gezonde en duurzame manieren om je goed te voelen over jezelf. Door je gebrek aan eigenwaarde ben je enorm afhankelijk, je gaat de hele dag op en neer in emoties, je ziet vrijwel alles om je heen als een aanval op jezelf, je probeert met alle macht afwijzing te voorkomen, je moet alsmaar op zoek naar bevestiging dat je er mag zijn. Dat is behoorlijk uitputtend.

Je weet niet goed meer wie je bent

Wanneer je gelooft dat je niet goed genoeg bent wijs je jezelf af. Als reactie daarop ga je een identiteit ontwikkelen (je ego) die ervoor moet zorgen dat niemand je ooit nog afwijst en dat iedereen je aardig vindt. Die tweede identiteit is volledig gericht op de buitenwereld. Als mensen je maar leuk vinden is de gedachte. Je houdt bepaalde delen van jezelf in het donker, je gedraagt jezelf anders, je past je aan, je maakt keuzes omdat deze goedkeuring van anderen oplevert. En dat allemaal om maar goed genoeg gevonden te worden, om te voelen dat je er mag zijn. Op een bepaald punt in je leven raak je jezelf volledig kwijt op deze manier. Je weet niet goed meer wie je bent, wat jij nou eigenlijk zelf graag wilt. Wie er schuilgaat onder dat (ego) masker.

Je hebt het gevoel dat je vastzit

Wanneer je onverwerkte trauma's hebt, je innerlijke kind is gewond, komt er een punt in je leven waarop je vastloopt. Een burn-out, een depressie, een knagend leeg en ongelukkig gevoel, een leven wat uiteen lijkt te vallen, tegen je lijkt te werken, een boel problemen die steeds maar terugkomen, vastzitten in bepaalde cirkels van patronen, bijna iedereen met een gewond innerlijk kind ervaart zo'n punt. De reden waarom je vast komt te zitten is naar mijn idee het leven dat tegen je zegt: zo gaat het niet langer, er moet iets gebeuren. De diepere laag is dat je onverwerkte trauma's ervoor zorgen dat je die trauma's in het nu constant aan het herbeleven bent. Dit zorgt voor steeds dezelfde (negatieve en pijnlijke) gedachten, emoties en patronen. Als je niet heelt is je volledige identiteit gebaseerd op je verleden. Je bent dus constant je oude verhaal aan het herhalen. Wanneer je niet kiest voor groei en beweging kom je niet vooruit. Als zo'n situatie lang genoeg duurt loop je vast. Als mens ben je gemaakt om jezelf te ontwikkelen en te groeien. In beweging te zijn.

Je wordt regelmatig getriggerd

Alles wat je als kind als pijnlijk of verdrietig ervaren hebt en in die tijd niet kon verwerken kun je een traumatische ervaring noemen. Je kunt je dus wel voorstellen dat je als kind best wat traumatische ervaringen zult hebben meegemaakt. Wanneer je je trauma's niet verwerkt en heelt blijven ze controle over jou en je leven houden. Op momenten dat in het nu iets je doet herinneren aan een ervaring of gebeurtenis uit het verleden wordt je getriggerd, alsof je terug in de tijd gaat en weer even je kleine zelf bent. Deze emotionele reacties in jezelf kunnen heel intens voelen en dagelijks voorkomen. Je ervaart dan totaal geen emotionele balans maar wordt de hele dag door heen en weer geslingerd in verschillende emotionele staten.

De meeste volwassenen die getriggerd worden hebben geen idee dat dat verband heeft met vroeger. Ze reageren op de automatische piloot de emotie of pijn die ze voelen af op een ander in de hoop dat dat nare gevoel zo snel mogelijk weer verdwijnt. Op de lange termijn kan niet verwerkt trauma resulteren in (ernstige) psychische problemen.

Je hebt belemmerende overtuigingen en niet helpende gedragspatronen

Je opvoeders hebben je onbewust een hoop overtuigingen meegegeven. Eenmaal volwassen ga je merken dat een aantal van deze overtuigingen (je kunt er vast wel wat opnoemen) je tegenwerken in de doelen die je wilt behalen, in het leven dat je wilt leven, in wie je wilt zijn. Dan pas ga je al deze waarheden waar vanuit je al decennia lang leeft opmerken en komt er een punt waarop je zo'n last hebt van sommige van deze overtuigingen dat je ze wel moet gaan transformeren. Hetzelfde geldt voor gedrag. Kinderen kopiëren het gedrag van hun opvoeders zonder het te ondervragen. In alles. Je bent daarmee vaak een kopie van je opvoeders. De manier waarop je voor jezelf zorgt, met jezelf en anderen omgaat, hoe je communiceert, met conflicten of problemen omgaat. Wanneer dit gedrag niet in lijn ligt met wie jij bent of wie jij wilt zijn kunnen die patronen je behoorlijk in de weg zitten.

Je lichaam is getraumatiseerd

Niet verwerkte emoties als gevolg van trauma zijn opgeslagen in de cellen van je lichaam. Zij kunnen pas je lichaam verlaten wanneer je actief je ervaringen en trauma's gaat verwerken en helen. Wanneer je onverwerkt trauma hebt of als kind langdurig onder stress bent komen te staan door bijvoorbeeld onstabiele in het gezin verkeer je daarnaast vaak het grootste gedeelte van de dag in de fight/flight modus. Wanneer je lichaam in fight/flight modus is gaat het in de overleefstand en zichzelf beschermen. Dat betekent dat de werking van sommige systemen in je lijf onderdrukt worden en dat andere systemen uitgeput worden. Je lichaam kan zichzelf niet goed meer reguleren. Dit heeft ontzettend veel invloed op je gezondheid.

in het kort

- * Je hebt meerdere diepe negatieve overtuigingen in je kindertijd opgedaan (ik ben niet goed genoeg, ik doe er niet toe, ik ben niet belangrijk, etc.), vanuit die bril bekijk jij de wereld. Daardoor heb je je afgekeerd van je ware natuur, heb je een gebrek aan zelfliefde en moet je alsmaar op zoek naar erkenning en bevestiging buiten jezelf om jezelf toch goed te kunnen voelen
- * Je draagt niet verwerkte traumatische ervaringen, pijn, teleurstellingen en andere emoties met je mee
- * Je hebt (belemmerende) overtuigingen die je hebt overgenomen van de mensen die het dichtst bij je stonden opgroeiend
- * Je hebt bepaalde (niet helpende) gedragspatronen gekopieerd van de mensen om je heen
- * Je kunt vastzitten in je volwassen rol: er is geen balans tussen je volwassen zelf en het kind in jou. Daardoor vind je het moeilijk om te genieten van het leven, je te verliezen in het moment, lol te hebben
- * Je lichaam is getraumatiseerd

wie jij nu bent is een reactie op je verleden

Ik luisterde deze week een podcast waarin de host zei: "We are constantly revealing to the world what has happened to us." De manier waarop we onszelf gedragen, hoe we reageren, wat we niet zeggen, de aannames die we doen, de rollen die we spelen, wat we doen en ook niet doen. Vrijwel alles, je hele identiteit, is een reactie op je verleden. En ik weet het, dat is enorm heftig om te beseffen. Ik ga je een aantal voorbeelden geven.

Je beweegt jezelf als mens onbewust vaak toe naar alles wat voelt als thuis. Thuis is in dit geval jouw realiteit van vroeger. Of die realiteit gezond was doet er niet toe, het is wat je kent. Zo kun je je aangetrokken voelen tot mensen of partners die dezelfde karaktertrekken of patronen hebben als je opvoeders, ook als deze negatief zijn. (Waarom trek ik diezelfde soort mensen toch telkens aan?) Zo kun je automatisch toe bewegen naar mensen, situaties, die precies aanvoelen als de sfeer waarin je opgegroeid bent. (Waarom doen zich steeds dezelfde problemen/situaties voor in mijn leven?) Ontstaan er situaties in je leven die dezelfde dynamieken hebben als die speelden binnen jouw familie. We verzamelen mensen in ons leven die lijken op onze opvoeders en de situatie van vroeger zodat we dezelfde rollen kunnen blijven spelen als in onze kindertijd.

Als kind neem je vaak een rol aan als gevolg van je trauma's en je ervaringen. Je wordt een rebel (je zet je af tegen alles en iedereen), de achiever (trots) van het gezin, of het kind wat zichzelf altijd redt en niemand nodig heeft. De rol die je vroeger hebt aangenomen als kind zet je moeiteloos voort in je volwassen leven. Die rol gaat dan alleen op een bepaald punt tegen je werken.

De manier waarop je met problemen, pijn en emoties omgaat is ook een goed voorbeeld. Deze copingmechanismen heb je meestal gekopieerd van je opvoeders door het voorbeeld dat zij je gaven. Wanneer je pijnlijke emoties ervaart ga je eten, iemand bellen, aan de wijn. Wanneer er problemen zijn stop je je kop in het zand en doe je alsof er niks aan de hand is. Dit zijn allemaal patronen en gevolgen van waar je als kind doorheen bent gegaan. En tot het moment dat je dit allemaal in de ogen kijkt, zul je als volwassene een reactie op je verleden blijven.

de volgende
stappen

Je bent nu vast benieuwd welke stappen je na het lezen van de gids kunt gaan zetten. Ik vertel het je!

Bewustwording

Uit ervaring weet ik dat veel mensen wanneer ze zich eenmaal bewust zijn van hun innerlijke gewonde kind meteen naar een oplossing willen zoeken. Weg met de pijn. En ik snap dat heel goed. Opeens ben je je bewust van je gedrag, van een aantal van je patronen, bewust van het werk wat je nog te verrichten hebt. En dan moet daar snel een oplossing voor komen. Het helingsproces is alleen verre van snel. Je hebt je innerlijke kind niet in een aantal coachingsessies geheeld. Het innerlijk kind werk is echt een proces voor het leven. Je hoeft nergens vanaf. Er is geen haast. De eerste stap is daarom bewustwording. Je hebt in deze guide al genoeg kunnen lezen over het innerlijk kind werk, ik zou je willen aanmoedigen om er nog iets dieper te duiken. Het innerlijk kind werk is ontzettend breed en er is zoveel informatie! Neem rustig de tijd om hierover te gaan lezen.

Reflecteren

Al lezende zul je al best wat dingen over jezelf ontdekken. Je ziet opeens patronen, je wordt je bewust van overtuigingen. Dit zijn waardevolle inzichten! Een stapje verder is om te gaan reflecteren op je kindertijd. Confronterend maar eigenlijk wel nodig. Door te gaan reflecteren zul je veel beter gaan snappen waarom je bent wie je bent en waarom je doet wat je doet. Je kunt verbanden gaan zien. Reflecteren zorgt ervoor dat bepaalde patronen, trauma's, ingrijpende ervaringen, overtuigingen, aan het licht komen. Je gaat met een afstandje naar je kindertijd kijken en zult daarom veel over jezelf ontdekken. Waardevolle inzichten waar je mee aan de slag kunt in je helingsproces. Veel mensen denken dat helen de enige 'to do' is in het innerlijk kind werk. Zelf ervaar ik dat het bewust worden van je wonden al zo waardevol is. Je leert jezelf beter begrijpen, je ontwikkelt meer zelfcompassie, door bewustwording ontstaat er ruimte voor verandering.

Helen

Wanneer je eraan toe bent is helen de volgende stap/fase. Wanneer je niet direct ernstige problemen ondervindt in je leven nu kun je prima zelfstandig op weg gaan in het helingsproces. Onderweg zul je vast dingen in jezelf tegenkomen die je niet kunt plaatsen, die te groot voor je zijn of waar je je geen raad mee weet. Op zo'n moment is het goed om hulp te zoeken. Wanneer je hevige problemen ervaart in je leven nu, of je weet van jezelf dat je ernstige traumatische ervaringen hebt meegemaakt, dan is het innerlijk kind werk niet iets om alleen aan te gaan. Ik raad je aan om in dat geval een goede psychotherapeut te zoeken die je kan begeleiden in dit proces.

Waar ga je naar op weg als je actief het innerlijk kind werk gaat doen?

Innerlijk kind werk zorgt ervoor dat je weer terugkomt bij je mooie, authentieke zelf. Door het werk te doen heel je jezelf van wonden en trauma's uit het verleden, je gaat pijn en opgekropte emoties verwerken, niet helpende patronen doorbreken, en stapje voor stapje maak je zo de weg vrij.

Je voelt en ervaart weer rust in jezelf.

Je voelt je lichter en bevrijd.

Je voelt weer in alles dat je waardig bent, dat je goed genoeg bent en er mag zijn.

Je staat meer in je kracht.

Het leven gaat weer voor je werken, voelt meer moeiteloos.

Je kunt veel beter met pijn en tegenslagen omgaan, je ontwikkelt veerkracht.

Je durft eindelijk te zijn wie je echt bent en te kiezen voor wat jij wilt.

Je hebt overtuigingen en patronen die je veelal ondersteunen in plaats van tegen je werken.

Je relaties zullen verbeteren.

Het leven voelt niet als een strijd of worsteling meer: er is ruimte om weer écht te leven.

hi, ik ben Willemijn

Wat goed dat je deze guide in handen hebt en dat ik je wat meer heb mogen vertellen over het innerlijk kind werk. Ik ben blij dat je er bent! Wanneer je voor het eerst hebt kennis gemaakt met Lief voor je Leif vertel ik je graag nog heel even kort wat over mezelf zodat je een beetje een idee hebt wie ik ben en wat ik doe.

Sinds vijf jaar run ik dit platform over persoonlijke en spirituele groei waar zelfliefde en het innerlijk kind werk centraal staan.

Mijn gebrek aan zelfliefde en de niet geheelde wonden uit mijn verleden zorgden er acht jaar geleden voor dat ik op mijn tweeëntwintigste helemaal vastliep. Ik kreeg een burn-out, raakte depressief, mijn leven viel uiteen. Een heel donkere periode, maar vooral ook een wake-up call dat ik zo niet verder kon. Er moest iets gebeuren.

Een lange reis volgde. Jaren waarin ik stapje voor stapje met mezelf aan de slag ben gegaan. Mezelf en mijn verleden in de ogen kijken, waar ik tot dat punt altijd voor gevlucht was, mijn trauma's verwerken, patronen doorbreken, oude pijn helen. Werken aan zelfliefde. Ontdekken wie ik dan wel ben, onder al die lagen.

Deze innerlijke reis heeft me teruggebracht bij mezelf en ook een enorme passie in me losgemaakt.

De laatste jaren inspireer, schrijf, deel, en coach ik vanuit Lief voor je Leif daarom vrouwen (en ook mannen) in het zelfliefde proces. In het innerlijk kind werk bied ik mensen mijn tools, kennis en ervaring om op weg te gaan en zelfstandig de eerste stappen te zetten.

Het is mijn missie met Lief voor je Leif om jou dichterbij jezelf (je echte zelf) te brengen, omdat ik uit ervaring weet dat daar de sleutel naar een tevreden, vervuld, liefdevol en mooi leven ligt.

lieve groet!



wil je meteen aan het werk?

Ik help je heel graag verder! Lief voor je Leif heeft een online programma over het innerlijk kind werk en ook is er het beginnerspakket voor als je op een laagdrempelige manier wilt beginnen. Bekijk de cursussen pagina voor alle info!



[Vertel me meer!](#)

“Ik heb al veel boeken gelezen, meditaties gedaan, cursussen gevolgd, maar jouw gidsen en tips en blogs over het innerlijk kind werk zijn het meest treffend en helpend. Ik wil je daarvoor ongelooflijk bedanken. Echt.”

– ANN

“Ik wilde wel eens weten waar mijn onzekerheid, triggers en buien vandaan komen. Dus ben ik begonnen met het innerlijk kind programma. Zoals je van Willemijn kunt verwachten is het materiaal heel prettig geschreven, het staat vol met handige voorbeelden en oefeningen. Het nodigt uit tot reflectie en begeleid je echt op de weg naar jezelf. Het brengt best wat teweeg, dit proces. Gelukkig staat Willemijn tijdens dit avontuur klaar met advies en een hart onder de riem. Ik leer een hoop over mezelf, heel fijn!”

– LINDA