Opdracht innerlijk kind 1 – terug in de tijd

Voor deze opdracht heb je pen en papier nodig en als je een fotoalbum heb van jou kleine ik zou ik die er ook lekker bij pakken. Ga lekker zitten op een plek die voor jou comfortabel voelt. Misschien kun je er lekker wat te drinken bij pakken, steek een wierookje of een kaarsje aan. Alles is prima, zolang je comfortabel bent.

Wanneer je een foto album heb wil ik je uitnodigen deze eens lekker door te bladeren. En anders wil ik je uitnodigen in gedachten langs de verschillende jaren van je leven, de verschillen fasen heen te gaan. Probeer eens te bedenken wat jij als kind geweldig vond om te doen. Hielt je van buiten spelen, van bomen klimmen of van hutten bouwen? Van fietsen, skeeleren of steppen? Of was je liever binnen aan het spelen, aan het knutselen, kleuren of aan het verven? Misschien vond jij het wel geweldig om koekjes te bakken, of te versieren. Of om zandkastelen te bouwen op het strand. Waar werd jij gelukkig van? Voordat de zorgen kwamen, je nadacht over rekeningen of andere volwassen dingen. Wat deed jij toen je zorgeloos was, vrij en nog zo onwetend?

Misschien weet je zelfs hoe je nu als volwassene nog even mag genieten van jouw kindsdeel. Van jouw innerlijke kind. Hoe jij als volwassene dichtbij dat gevoel kwam toen je kind was, hoe jij als volwassene even zorgeloos kan spelen, niet denkend aan de buitenwereld. Of misschien krijg je dit gevoel als je met andere kinderen bent. Wat doe je dan met hen als zij dit gevoel in jou aanwakkeren? Is het alleen hun aanwezigheid?

Wanneer je dit voor jezelf helder hebt mag je dit op papier gaan zetten. Schrijf maar uit wat jij geweldig vond om te doen, met wie je dit altijd deed en waar. Schrijf jouw beleving van datgene, voor hoever je dit nog weet, maar op papier.

Wanneer je kunt bedenken hoe je als volwassene jouw kindsdeel aanraakt, wil ik je ook uitnodigen dit te beschrijven. Wat doe je dan? Hoe voel je je? Met wie doe je dit? Voel je je anders dan normaal? Wat voelt er dan precies anders?

Nadat je dit op papier hebt gezet en hebt uitgeschreven mag je er één uitkiezen. Deze activiteit ga jij binnen een week doen. Je mag zelf invullen hoe, met wie en wanneer. Zet het alvast in je agenda en maak die afspraak écht met jezelf. Houd je hier ook aan. Gun het jezelf.

Wanneer je deze activiteit hebt gedaan wil ik je uitnodigen om op papier te schrijven hoe je dit hebt ervaren. Wat heb je gedaan? Hoe voelde je je erbij? Met wie was je? Waar dacht je aan? Wat gebeurde er allemaal? Beschrijf het allemaal. En bedenk eens voor jezelf of jij dit vaker kunt plannen? Wat houd je tegen? Gun je het jezelf niet? Zijn er andere dingen belangrijker dan jij? Schrijf het allemaal maar op en laat maar duidelijk worden wat er in je gedachten speelt.