

Wat is Innerlijk kind werk

Innerlijk kind-werk gaat over het opnieuw in contact komen met de jongere delen in jezelf, de stukken die ooit iets hebben meegemaakt, iets hebben gemist of iets hebben moeten dragen wat te groot was. Deze delen leven nog steeds in je, vaak onbewust, en kunnen zich laten zien in je emoties, je relaties, je reacties of in terugkerende patronen waar je maar moeilijk grip op krijgt.

In innerlijk kind-werk nodig je deze jonge delen uit om gehoord en gezien te worden. We onderzoeken samen wat ze ooit nodig hadden, wat ze hebben gemist en welke overtuigingen daaruit zijn ontstaan. Door met zachtheid en aandacht naar deze stukken te kijken, ontstaat er ruimte voor heling, verzachting en nieuwe inzichten.

Het is geen teruggaan naar het verleden om daar te blijven, maar juist een liefdevolle beweging naar binnen om jezelf beter te begrijpen. Je leert jezelf dragen op een manier die vroeger misschien niet mogelijk was. Zo ontstaat er meer rust, meer zelfcompassie en meer vrijheid om te leven vanuit wie je nu bent, niet vanuit oude pijn.

