

MOEDERWOND

Reflectie journal

EEN GIDS VOOR VROUWEN EN
HUN INNERLIJKE KIND

By re-exist

Welkom lieve en sterke vrouw,

Vooraleer je aan dit journal begint, wil ik eerst iets delen: **je bent niet alleen**. Ik heb ooit gestaan waar jij nu bent en ik weet dat het geen makkelijk onderwerp is om in te duiken.

Je inzet om dit aan te kijken is echt een bewonderenswaardige stap.

Dit journal, ontstaan uit persoonlijke ervaringen en een soortgelijke reis die ik ooit gemaakt heb, heeft me doorheen mijn leven veel inzicht gegeven. Ik hoop dat het jou net zo ondersteunt.

Mijn eigen verhaal is er een van diep besef en verandering. Als kind, zorgdrager voor mijn moeder, kon ik niet zien wat er allemaal gebeurde in onze relatie, hoe complex en soms schadelijk deze was. Ik wilde mijn moeder geen pijn doen, maar ik had grenzen nodig - voor mijn eigen gezondheid en geluk.

Persoonlijk was het een complex gevoel om de realiteit van mijn relatie met mijn moeder, die ik altijd als vriendin had beschouwd, onder ogen te zien. De rolomkering, waarbij ik de steun en verzorger werd in plaats van zij, zette een last op mijn schouders die niet voor mij bedoeld was. Erkenning van deze dynamiek was de sleutel tot een grote verandering. Ik moest leren dat het niet mijn verantwoordelijkheid was om haar te beschermen of te 'redden'. Omgaan met deze realiteit veranderde alles maar gaf me ook het gevoel dat ik haar slecht behandelde.

De emoties van schuld of schaamte die je voelt zijn onderdeel van een aangeleerd patroon. Je hebt het recht om je eigen verhaal te bezitten en te erkennen hoe het je heeft gevormd.

Dit is jouw verhaal. Niemand anders kan dat voor je vertellen of veranderen. Je gevoelens zijn van jou en zijn helemaal geldig.

Dit journal is bedoeld om je te helpen als steun en gids. De opdrachten helpen je om dieper in te gaan op je gedachten en ervaringen, zodat je een duidelijker beeld krijgt van je jeugd, de moeder die je had en de relatie die daaruit voortkwam. Dit biedt je de kans om te kiezen hoe je verder wilt gaan.

Het gaat erom bewust te worden van de invloed van het verleden op je leven en te beslissen wat je wilt veranderen of achter je wilt laten, zodat je het leven kunt leiden dat je voor ogen hebt.

Begin je reis met een open houding, bereidheid tot eerlijkheid en kwetsbaarheid. Laat kritiek los en maak ruimte voor zelfcompassie. Ik ben alvast s-u-p-e-r fier dat jij hier bent! Neem de tijd die je nodig hebt.

Klaartje

Hoe dit journal gebruiken?

Terwijl je je weg baant door dit journal, wil ik je een paar belangrijke punten meegeven die dit journal anders maken dan wat je misschien elders vindt. Dit journal is niet alleen een reflectieve ruimte, maar ook een actiegericht gids die je aanmoedigt om stappen te ondernemen richting heling en zelfontdekking.

Openheid

Sta jezelf toe om zonder vooroordelen of verwachtingen te verkennen. Dit journal is een veilige plek waar je je meest innerlijke gedachten kunt uitdrukken.

Actief leren

Terwijl je schrijft en reflecteert, moedig ik je aan om ook actief opgedane inzichten toe te passen in je dagelijks leven. Dit kan betekenen dat je nieuwe gewoonten vormt, nieuwe grenzen stelt of oude patronen doorbreekt.

Diepgang

Elke sectie is zorgvuldig ontworpen om je dieper te leiden naar de kern van je ervaringen met je moeder. De vragen zijn gericht op het ontlocken van gedachten en gevoelens die je misschien nog nooit hebt onderzocht.

Jouw unieke reis

Mijn aanpak in dit journal is gebaseerd op mijn persoonlijke reis en de inzichten die ik heb verzameld. Maar jouw pad is uniek, en hoe je dit journal gebruikt, zal dat ook zijn. Voel je vrij om pagina's over te slaan, terug te gaan of extra notities te maken.

Stap voor stap

Je hoeft niet alles in één keer te doen. Aankijken, erkennen en heling is een proces. Misschien kom je in dit journal punten tegen die je meer tijd nodig hebt om over na te denken of waar je nu nog niet klaar voor bent.

Hoe dit journal gebruiken?

Terwijl je je weg baant door dit journal, wil ik je een paar belangrijke punten meegeven die dit journal anders maken dan wat je misschien elders vindt. Dit journal is niet alleen een reflectieve ruimte, maar ook een actiegerichte gids die je aanmoedigt om stappen te ondernemen richting heling en zelfontdekking.

Compassie

Wees geduldig en liefdevol met jezelf. Zelfcompassie is de sleutel tot heling. Begrijp dat je als kind niet verantwoordelijk was en herken de beschermingsmechanismes die je ontwikkelde en zie dat deze niet altijd nodig zijn in het heden.

Jouw verhaal, jouw stem

Dit journal is een plek om jouw unieke verhaal te vinden en uit te drukken. Het kan je helpen je eigen stem te vinden en te gebruiken op een manier die resonantie vindt in je hele leven.

Gevoelens verwerken

Neem de tijd om werkelijk te voelen wat er in je omgaat en benoem je gevoelens. Deze bewustwording is een cruciale eerste stap in het helingsproces en het ontwikkelen van zelfinzicht. Laat jezelf toe om te rouwen wat je als kind gemist hebt.

Jij staat centraal

De heling van de moederwond gaat niet over je moeder of haar verleden, maar over het helen van jezelf en het herstellen van de relatie met je 'kleine jij'. Geef jouw innerlijke kind wat het heeft gemist en nodig heeft.

Jouw moeder

Stel traditionele opvattingen over moeder-dochter relaties in vraag en zie je moeder als mens, met haar eigen verhaal.

Door dit journal te gebruiken, geef ik je geen kant-en-klare oplossingen, maar reik ik je de middelen aan om je eigen inzichten en antwoorden te vinden. Wees trots op elke stap die je zet, en weet dat elke bladzijde die je vult een bewijs is van je moed en groei.

Wat is de moederwond?

De moederwonde is een complex begrip dat verwijst naar emotionele, mentale en soms fysieke schade veroorzaakt door een moeder of een moederlijke verzorger. Deze wond ontstaat wanneer een kind niet de onvoorwaardelijke liefde, steun en compassie krijgt die het nodig heeft. Het is een pijn die vaak onopgemerkt blijft, omdat de symptomen zich kunnen uiten als zelftwijfel, zelfkritiek, negatief denken, relatieproblemen of verslavingen.

Een kind bouwt zijn zelfbeeld op aan de hand van de relatie met de moeder. Een emotioneel afwezige moeder kan leiden tot een leven vol uitdagingen, waaronder een laag zelfbeeld en moeilijkheden in relaties. Dit patroon van pijn is vaak generatieoverschrijdend, doorgegeven van grootmoeders aan moeders en dochters, beïnvloed door een patriarchale cultuur met verouderde verwachtingen van vrouwen.

Sommige vrouwen worstelen met de maatschappelijke verwachtingen van het moederschap en voorzien misschien alleen in de basisbehoeften van het kind, zoals voedsel en onderdak, terwijl ze affectie en emotionele ondersteuning negeren. Dit kan resulteren in kinderen die opgroeien met destructieve overtuigingen en disfunctionele copingmechanismen, geërfd van hun moeders. Als de moeder dit niet aankijkt en er niet mee aan de slag gaat, kan dit patroon zich herhalen in de volgende generaties.

De moederwond raakt aan de soms onzichtbare emotionele uitdagingen die we ervaren als gevolg van onze opvoeding. Het gaat om de erkenning van hoe de relatie met onze moederfiguur of primaire verzorger onze ontwikkeling en huidige zelfbeeld heeft beïnvloed.

Deze wond manifesteert zich in verschillende aspecten van ons leven en vereist geen traditionele heling, maar eerder het aankijken en integreren van deze ervaringen in ons leven. Het proces omvat het bewust worden van de volledige omvang van onze ervaringen, het accepteren dat deze deel uitmaken van ons verhaal, en het leren herkennen en hanteren van triggers.

Dit draait niet zozeer om het corrigeren van wat was, maar om het omarmen van de totaliteit van ons verleden, het waarderen van de lessen die het ons heeft geleerd, en het gebruiken van deze kennis om onze interacties en keuzes in het heden te verbeteren.

Dit helingsproces is niet lineair en vergt tijd. Het vereist dat je soms pijnlijke herinneringen confronteert, maar biedt ook de mogelijkheid voor groei, zelfliefde en het vormen van gezonde relaties. Dit journal dient als je gids en ondersteunt je bij elke stap op je reis van persoonlijke evolutie en zelfactualisatie.

De moederwonde omarmen is een reis naar zelfaanvaarding, waar elk inzicht een stap naar kracht is

Erkenning moederwond

Jouw reis begint met een van de moeilijkste stappen: de erkenning van de moederwond. In dit journal ligt de focus op de moederwond en de gevolgen hiervan, terwijl eventuele effecten van een vaderwond buiten beschouwing worden gelaten.

De relatie met onze moeder is de eerste die we aangaan en het is cruciaal om haar te accepteren zoals ze is: zonder oordeel, verwijt of aanspraak op meer. Het erkennen dat ze alles heeft gegeven wat ze kon, is fundamenteel. Dit is niet alleen een acceptatie van haar als persoon, maar ook van het leven zelf, wat via haar aan ons gegeven is, hoe pijnlijk dit ook kan voelen. Door 'ja' te zeggen tegen haar en het lot van de moeder, zeg je 'ja' tegen jezelf en kom je in verbinding met de stroom van het leven.

Dit begint echter met het onder ogen zien van de realiteit dat de relatie met je moeder misschien niet de bron van onvoorwaardelijke steun en liefde was die je als kind nodig had. Het erkennen van deze wond is complex omdat het ingaat tegen de natuurlijke loyaliteit die een kind voelt voor zijn of haar ouder. We groeien op met het idee dat onze ouders het beste met ons voor hebben, wat onze hele bekende wereld vormt. Het is de enige waarheid die we kennen, wat het moeilijk maakt om te accepteren dat juist deze belangrijke relaties ons pijn hebben kunnen doen.

Voor velen blijft deze pijn een blinde vlek. Je mag geloven in de goede intenties van je moeder en toch ontdekken dat zij mogelijk de bron was van veel van je huidige emotionele worstelingen. Dit gepaard gaan met gevoelens van verwarring en verdriet toont aan hoe diep deze loyaliteit kan zitten. Zelfs het verdedigen van haar tekortkomingen is mogelijk een onderdeel van jouw proces, omwille van jouw loyaliteit en de liefde van een kind. Daarnaast heeft zij haar tekorten ook opgebouwd vanuit haar eigen verhaal en lot.

Erkenning is nodig om de pijn volledig te voelen en te rouwen om wat er gemist is. Rouw is een cruciaal onderdeel van jouw proces. Het stelt je in staat om verlies en verdriet te ervaren bij jouw verhaal, wat de deur opent naar diepere zelfontdekking en uiteindelijke heling, door je toe te staan de volledige omvang van je verhaal te omarmen en te verwerken.

De erkenning van onze moederwond onthult de diepte van kinderlijke loyaliteit en liefde.

Impact van de moederwond

In dit stuk gaan we dieper in op drie gebieden van ons leven die sterk beïnvloed worden door onze relatie met onze moeder: ons zelfbeeld, onze relaties en ons professionele leven.

Het begrijpen van de impact van de moederwond is cruciaal voor het opbouwen van gezonde relaties en een stabiel zelfbeeld. We bekijken hoe problemen met onze moeder tijdens onze jeugd kunnen doorwerken in ons volwassen leven.

Door de moederwond aan te pakken, kunnen we een stevige basis leggen voor persoonlijke groei en ontwikkeling, wat ons leven rijker en voller maakt

Zelfbeeld

Een verstoorde relatie met de moeder kan een diepgaand effect hebben op het zelfbeeld. Wanneer een kind in de vroege ontwikkelingsfase geen consistente steun en acceptatie van de moeder ontvangt, kan dit leiden tot een gevoel van onwaardigheid en een laag zelfbeeld.

Deze gevoelens ontstaan doordat het kind leert dat het misschien niet waardevol is of geen liefde verdient, wat vaak voortvloeit uit een onveilige hechting.

Een kind wiens emotionele behoeften niet voorspelbaar en betrouwbaar worden beantwoord, kan opgroeien met twijfels over zijn eigen waarde en competenties.



Impact van de moederwond

Relaties

De eerste relatie die een persoon heeft, is die met zijn of haar moeder, en deze relatie zet de toon voor alle toekomstige relaties. Problemen zoals angst voor verlating, moeilijkheden met vertrouwen, vermijdend gedrag of een neiging tot afhankelijke relaties kunnen vaak worden herleid tot de vroege relatie met de moeder.

Deze vroege interacties beïnvloeden de ontwikkeling van hechtingspatronen, die cruciaal zijn voor het vormen van latere relaties. Er worden doorgaans vier hechtingspatronen onderscheiden: veilig, onveilig vermijdend, onveilig angstig en gedesorienteerd (een combinatie van angstige en vermijdende gedragingen).

Personen met een onveilige of gedesorienteerde hechting kunnen problemen ondervinden bij het opbouwen van gezonde, evenwichtige relaties, omdat zij mogelijk dezelfde dynamiek herhalen die zij hebben ervaren met hun moeder.

Als kanttekening is het belangrijk om te vermelden dat ook vaders een aanzienlijke rol spelen in de vorming van hechtingspatronen. De interactie met de vader kan aanvullende invloeden hebben op de ontwikkeling van hechtingsstijlen, vooral als deze een verzorgende rol spelen of significant afwijken van de dynamiek met de moeder. De aanwezigheid of afwezigheid van de vader, evenals zijn emotionele en fysieke betrokkenheid, kan eveneens diepgaande effecten hebben op de algehele emotionele en psychologische ontwikkeling van het kind.



Impact van de moederwond



Professioneel leven

De impact van een moederwond kan diep doordringen in iemands professionele leven, waarbij het zowel zelfvertrouwen als werkprestaties beïnvloedt. Personen met een onverwerkte moederwond kunnen moeite hebben met zelfverzekerdheid, wat leidt tot uitdagingen met autoriteitsfiguren en een gebrek aan assertiviteit op de werkvloer. Ook kan een laag zelfbeeld resulteren in overmatig perfectionisme of juist onderpresteren door een voortdurende zoektocht naar goedkeuring.

Deze professionele uitdagingen zijn vaak geworteld in diepere familieproblemen. Zo kan iemand die als kind voor zijn of haar ouders moest zorgen, later moeite hebben met het accepteren van leiding op het werk. Ook kan de gewoonte om meer te geven dan te ontvangen leiden tot een onevenwichtige verantwoordelijkheid op het werk.

Onopgeloste kwesties van eerdere generaties, zoals de on vervulde ambities van ouders, kunnen ook een drang naar succes of angst voor falen veroorzaken. Dit creëert een interne strijd over hoeveel succes iemand 'verdient'.

Het aanpakken van deze familie-invloeden kan helpen om zelfvertrouwen te verbeteren en een gezondere benadering van het professionele leven te bevorderen, waardoor men succes evenwichtiger kan nastreven.



Jouw innerlijke kind

Het innerlijk kind is een concept dat verwijst naar het deel van onze psyche dat nog steeds de emoties, herinneringen en ervaringen vasthoudt van toen we klein waren. Dit deel van ons bevat niet alleen de vreugde, nieuwsgierigheid en creativiteit die we als kinderen ervoeren, maar ook de angsten, kwetsbaarheden en behoeften die toen niet werden vervuld.

Door te werken met jouw innerlijke kind kun jij beginnen met het aanpakken van onopgeloste conflicten uit jouw kindertijd, diepere zelfinzichten verwerven en ondersteuning vinden in jouw helingsproces. Het erkennen en omarmen van jouw innerlijke kind stelt jou in staat om te begrijpen waarom bepaalde gedragspatronen zich voordoen, hoe je oude wonden kunt helen en hoe je een gezonder en meer geïntegreerd zelfbeeld kunt ontwikkelen. Dit proces is cruciaal voor het herstellen van innerlijke harmonie en het opbouwen van een stevig fundament voor een vervuld leven.

Wanneer je een moederwond hebt, ontwikkel je vaak als kind overlevingsmechanismen om te dealen met emotionele verwondingen. Deze mechanismen beschermen je tijdens je jeugd, maar kunnen problematisch worden in je volwassen leven, en uiten zich dan als angst voor afwijzing, laag zelfbeeld, en problemen met relaties en autoriteit.

Als volwassene is het belangrijk dat je zorg draagt voor je innerlijke kind. Het helen van dit innerlijke kind is een proces van heropvoeding, of 're-parenting'. Dit betekent dat je leert om mild en begripvol te zijn voor jezelf, vooral voor de delen die pijn hebben geleden. Door 're-parenting' bied je jezelf de liefde, veiligheid en bevestiging die je als kind miste. Dit proces helpt je om diepgewortelde overtuigingen en gedragingen die je niet langer dienen, te herzien en te transformeren.

Dit helingsproces is essentieel omdat het je in staat stelt om afgesplitste trauma-delen te integreren. Deze delen ontstaan wanneer traumatische ervaringen te overweldigend zijn om als kind te verwerken. Door deze delen te erkennen en te omarmen, kun je beginnen met het herstellen van je volledige zelf. Dit stelt je in staat om destructieve patronen te doorbreken en te vervangen door gezonde manieren van zelfexpressie en zelfzorg.

Het helen van je innerlijke kind verbetert niet alleen je relatie met jezelf, maar ook je interacties met anderen en je algehele levenskwaliteit. Het legt een fundament voor een rijker en meer vervuld leven, vrij(er) van de schaduwen van het verleden. Dit maakt het mogelijk om authentieker te leven, met een dieper begrip van jezelf en een grotere capaciteit voor liefde en verbinding met anderen.

Give yourself now the love you needed then

Voorbeelden

De impact van een moederwond kan subtiel zijn en komt vaak voort uit langdurig onvervulde emotionele behoeften die niet noodzakelijkerwijs als trauma worden herkend in de traditionele zin.

Hier zijn 25 voorbeelden van mogelijke innerlijke kind trauma's gerelateerd aan moederwonden.

Emotionele afstandelijkheid: Het gevoel hebben dat je moeder emotioneel niet beschikbaar of afstandelijk is.

Voortdurende kritiek: Regelmatig kritiek krijgen, waardoor je zelfvertrouwen wordt ondermijnd.

Verwaarlozing: Gevoelens van verwaarlozing doordat emotionele behoeften niet worden vervuld.

Gebrek aan fysieke affectie: Zelden fysieke liefde of comfort ontvangen zoals knuffels.

Vergelijkingen: Openlijk vergeleken worden met anderen, wat gevoelens van ontoereikendheid veroorzaakt.

Niet erkennen van prestaties: Het gevoel hebben dat successen niet gevierd of erkend worden.

Gebrek aan ondersteuning: Een tekort aan ondersteuning en begeleiding tijdens moeilijke tijden.

Minimale bevestiging: Opgegroeid zonder positieve bevestiging of aanmoediging.

Gebrek aan belangstelling: Ervaren dat je moeder weinig interesse toont in jouw leven en bezigheden.

Niet respecteren van grenzen: Je persoonlijke grenzen worden regelmatig overschreden.

Conflicten: Constante conflicten of spanningen die niet worden opgelost.

Onvoorspelbaar gedrag: Onvoorspelbaar of inconsistent gedrag dat voor verwarring en onzekerheid zorgt.

Ouderrol omkeren: Situaties waarin jij als kind voor je moeder moest zorgen.

Voorbeelden

Emotioneel misbruik: Gevoelens en emoties worden belachelijk gemaakt of genegeerd.

Gebrek aan troost: Niet getroost worden bij verdriet of pijn.

Onrealistische verwachtingen: Voortdurend moeten voldoen aan hoge, vaak onrealistische verwachtingen.

Gebrek aan veiligheid: Een gebrek aan veiligheid en bescherming voelen, zowel emotioneel als fysiek.

Afwijzing: Afwijzende reacties op jouw pogingen tot intimiteit of nabijheid.

Overmatige kritiek op relaties: Kritiek op jouw keuze van vrienden of partners.

Afwezigheid bij belangrijke gelegenheden: Niet aanwezig zijn bij belangrijke levensgebeurtenissen.

Gebruik als vertrouwenspersoon: Gebruikt worden als een volwassen vertrouwenspersoon voor problemen.

Jaloezie of competitie: Ervaren van jaloezie of competitie vanuit je moeder.

Negeren van jouw interesses: Een gebrek aan interesse of steun voor jouw hobby's en passies.

Verantwoordelijk voor ouder geluk: Het gevoel hebben verantwoordelijk te zijn voor het geluk van je moeder.

Gebrek aan autonomie: Niet toegestaan worden om zelfstandig beslissingen te nemen.

Deze trauma's kunnen diepe sporen nalaten in de emotionele en psychologische ontwikkeling van een individu, en het is belangrijk om deze te erkennen en aan te pakken in het helingsproces van het innerlijke kind.

Omarm je innerlijke kind; jouw heling begint met zelfliefde en acceptatie

Strategie

Het omgaan met de moederwond is een diepgaande confrontatie met pijnlijke emoties en het toelaten van rouw over wat je gemist hebt in de kindertijd.

In dit journal ga je aan de slag met het verwerken van de moederwond door middel van reflectie en journaling. Dit is een essentiële eerste stap om je kinderjaren en de impactvolle momenten daarin te onderzoeken. Het opschrijven van je ervaringen creëert een veilige ruimte waarin je pijnlijke emoties kunt verkennen en verwerken. Journaling helpt niet alleen bij het erkennen van wat er in je jeugd ontbrak, maar biedt ook de kans om het rouwproces te starten en te leren omgaan met onvervulde behoeften.

Het vastleggen van je gedachten en gevoelens kan verrassend therapeutisch werken; het stelt je in staat patronen te herkennen, persoonlijke inzichten te verkrijgen en stappen te zetten richting heling. Pak een pen, schenk jezelf een kop thee, koffie of een wijntje in, en maak je klaar om de bladzijden te vullen met jouw unieke verhaal en jouw pad naar herstel.

Je volgt deze volgorde:

- Vragen uit het verleden
- Vragen uit het heden
- Inzichtvragen gekoppeld aan vragen uit verleden en heden met een link naar jouw zelfbeeld, relaties en je professioneel leven
- Helden van je innerlijke kind
- Rouwen om wat je gemist hebt

Breathe before you start, my dear x

A minimalist line drawing in grey showing a man and a woman in a close embrace. The woman is on the left, leaning her head against the man's chest. The man is on the right, with his arms around her. The drawing is composed of simple, clean lines.

VERLEDEN



HEDEN

Wauw! Zo goed bezig!

Nu je de reflectieve fase hebt afgerond, is het tijd om dieper in te gaan op de inzichten die je hebt opgedaan over jezelf, je relaties en je professionele leven. De band met onze moeder heeft een diepgaande invloed op deze gebieden van ons leven, en het verkennen ervan kan ons helpen om bewuster en positieve veranderingen aan te brengen.

In de komende fase zul je inzicht vragen invullen die specifiek gericht zijn op zelfbeeld, relaties en jouw professionele leven. Deze vragen zijn gekoppeld aan de ervaringen en inzichten opgedaan tijdens het verkennen van je verleden en heden.

Door deze vragen te beantwoorden, kun je nog dieper ingaan op hoe de relatie met je moeder jouw zelfbeeld, relatie met anderen en je professionele leven beïnvloedt. Deze inzichten zullen dienen als waardevolle bronnen van zelfbewustzijn en groei.

Wees eerlijk en open bij het beantwoorden van de vragen, en neem de tijd om echt te reflecteren op je ervaringen. Vergeet niet dat dit een proces van zelfontdekking is, en dat elk inzicht dat je opdoet een stap voorwaarts is op je reis.

You've got this!



INZICHT VRAGEN



PROFICIAT DAT JE DOOR DEZE VRAGEN BENT GEGAAN

Wauw! Van harte gefeliciteerd met het doorlopen en invullen deze vragen. Het is bewonderenswaardig hoe je alle vragen hebt doorlopen en de tijd hebt genomen om diepgaand naar jezelf te kijken. Het is niet evident om deze onderwerpen te verkennen en te reflecteren op jouw ervaringen, maar jouw moed en vastberadenheid om dit te doen, tonen jouw toewijding aan zelfontdekking en groei.

De inzichten die je hebt opgedaan, zijn van onschatbare waarde voor je verdere ontwikkeling. Neem even de tijd om te pauzeren en stil te staan bij je gevoelens en gedachten na deze waardevolle ervaring.

Hoe voel ik me momenteel?

Denk na over je huidige emotionele toestand. Ben je opgelucht, verlicht, verward, of misschien een beetje van alles? Geef jezelf de ruimte om al je emoties te erkennen en te omarmen, hoe complex ze ook mogen zijn.

Wat valt mij het meest op en waarom?

Identificeer de belangrijkste inzichten of patronen die naar voren zijn gekomen tijdens het journalen. Waarom zijn deze zo opvallend voor jou? Wat maakt ze belangrijk of betekenisvol?

Wat voelt goed en wat maakt me minder goed voelen?

Denk na over de delen die een positieve invloed op je hebben gehad en over de delen die uitdagend of moeilijk voor je waren. Sta stil bij deze momenten en het is belangrijk om deze gevoelens te erkennen en jezelf ruimte te geven om ze te ervaren, zonder oordeel.

Nu is het tijd om deze inzichten om te zetten in actie om je te ondersteunen bij het creëren van positieve veranderingen in je leven. In de volgende fase van je journalingreis ga je je richten op de **helen van je innerlijke kind, het rouwen om wat je gemist hebt en het versterken van van je zelfbeeld, relaties en professionele leven.**

A soft-focus, artistic photograph of a woman's profile. She has long, light-colored hair with several large, light-colored flowers tucked into it. A single flower is held in her mouth. The background is a light, neutral color with a subtle floral pattern. The overall mood is gentle and serene.

**SHOW YOUR
INNER CHILD
HER FEELINGS
ARE VALID**

Helen van je innerlijk kind

Het innerlijke kind, een metafoor voor iemands oorspronkelijke kinderlijke zelf, blijft een significante invloed uitoefenen op het emotionele leven als volwassene. Vroegere ervaringen, zoals verwaarlozing, misbruik of onbegrip, kunnen diepe emotionele littekens achterlaten die later in het leven problemen kunnen veroorzaken.

Door het innerlijke kind te helen, kunnen volwassenen deze emotionele blokkades en beperkende overtuigingen overwinnen, wat leidt tot een gezonder emotioneel leven en betere relaties, zowel met zichzelf als met anderen.

De manier waarop we als volwassenen omgaan met emoties en gevoelens van niet gewild te zijn, heeft vaak diepe wortels in onze kindertijd. Door te reflecteren op hoe we als kinderen op deze emoties reageerden en hoe we nu als volwassenen reageren, kunnen we inzicht krijgen in onze gedragingen en reacties.

Het bijhouden van deze reacties helpt ons om de verbinding te zien tussen onze kernovertuigingen, onze gedachten, woorden en gedragingen. Deze inzichten dienen niet alleen om onze emotionele reacties beter te begrijpen, maar kunnen ook worden gebruikt als leidraad voor het verbinden met ons innerlijke kind.



Bevestiging en validatie

in deze fase richt je je op het bevestigen en valideren van je innerlijke kind. Een belangrijk proces dat helpt bij het herstellen van het gevoel van eigenwaarde die mogelijks beschadigd zijn in de kindertijd. Door bewust een dialoog aan te gaan met je innerlijke kind, begin je een brug te bouwen van begrip en compassie die nodig is voor heling.

In onderstaande oefening nodig ik je uit om een diepgaande dialoog aan te gaan met je innerlijke kind, de kern van wie je was en in vele opzichten nog steeds bent. Deze oefening is ontworpen om je innerlijke kind te bevestigen en te valideren, om de moed, kracht en veerkracht die je altijd hebt gehad te erkennen, zelfs te midden van pijn en uitdagingen.

Oefening: schrijf een brief naar je innerlijke kind.

Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zitten en schrijven. Zorg dat je comfortabel bent en neem een paar diepe ademhalingen.

Visualiseer jezelf als kind op een moment of plaats waar je je onveilig of onbegrepen voelde. Probeer de gevoelens zo levendig mogelijk te herinneren.

Start met het schrijven van de brief, hierna vind je een voorbeeld.

Lieve kleine Klaartje,

Ik zie je nu en ik begrijp wat je doormaakt. Ik zie hoe hard je je best doet om sterk te zijn, zelfs als de wereld om je heen zo verwarrend en beangstigend is.

ik ben zo trots op de moed die je elke dag toont, zelfs op momenten dat het niet gaat en dat je je alleen voelt.

het is oké om verdrietig te zijn over dingen. Je gevoelens zijn echt en geldig en het is niet jouw schuld dat je je zo voelt. Je verdient het om gehoord, gezien en begrepen te worden. Ik ben hier nu, om te luisteren en je de troost en veiligheid te geven die je nodig hebt.

Je bent ongelooflijk sterk en veerkrachtig, en ik bewonder je kracht enorm. Weet dat ik hier ben om je te beschermen en te ondersteunen, nu en altijd. Bij mij ben je veilig. Samen kunnen we werken aan het helen van de wonden van het verleden, en ik beloof dat ik je nooit zal verlieten.

Ik ben hier!

Met alle liefde die ik heb, Klaartje

Helen van je innerlijk kind



Veilige ruimte creëren

Een van de meest transformerende stappen in het helingsproces van het innerlijke kind is het creëren van een veilige, beschermende ruimte. Deze ruimte biedt een toevluchtsoord waar je innerlijke kind zich vrij kan voelen van de angst en pijn die het in het verleden ervaren heeft. Het opbouwen van deze symbolische veilige ruimte kan een krachtige methode zijn om pijnlijke herinneringen te verwerken en te beginnen met het bouwen van een fundament van veiligheid en vertrouwen in jezelf.

Oefening: visualisatie van een veilige ruimte.

Vind een rustige en comfortabele plek waar je niet gestoord kunt worden. Zorg dat je een ontspanning houding kunt aannemen of je nu zit of ligt.

Sluit je ogen en haal een paar diepe ademhalen. Stel je dan een plek voor waar je als kind gelukkig en veilig was, of creëer een nieuwe plek in je verbeelding die veiligheid en comfort uitstraalt.

In deze ruimte kun je alles toevoegen wat jou een gevoel van veiligheid versterkt. Dit kan een zacht deken zijn, je favoriete speelgoed, of zelfs een figuur die je als beschermer ziet, zoals een vriendelijke reus of een beschermengel.

Breng wat tijd door in deze ruimte met je innerlijke kind. Je kunt jezelf voorstellen dat je speelt, verhalen vertelt of gewoon samen rust; Voel hoe de omgeving je geruststelt en ondersteunt.

Helen van je innerlijk kind



Veilige ruimte creëren

Script voor begeleide visualisatie: creëer je eigen veilige ruimte.

Gebruik je smartphone of een andere opnameapparaat om dit script in te spreken. zorg voor een rustige omgeving en spreek rustig en duidelijk. Je kunt deze opname later gebruiken om je te begeleiden bij het visualiseren van je eigen ruimte.

Welkom bij je persoonlijke veilige ruimte visualisatie. Zorg dat je op een rustige plek zit of ligt waar je niet gestoord wordt. Sluit je ogen en haal een paar diepe, kalmerende ademhalingen.

Stel je nu een plek voor waar je als kind gelukkig en veilig was. Het kan een plek zijn die je kent, of een plek die je zelf creëert in je verbeelding. Visualiseer deze plek zo levendig mogelijk.

Kijk rond in deze veilige ruimte. Welke kleuren zie je? Zijn er geluiden die deze plek veilig en comfortabel maken? Voel de temperatuur en de sfeer om je heen.

In deze ruimte ben je vrij om alles toe te voegen wat voor jou een gevoel van veiligheid versterkt. Misschien is het een zacht deken, je favoriete boek, of een figuur die bescherming biedt, zoals een vriendelijke reus of een beschermengel.

Breng wat tijd door met je innerlijke kind in deze ruimte. Je kunt spelen, verhalen vertellen of gewoon samen zijn. Voel hoe deze veilige omgeving je steunt en je kracht geeft.

Wanneer je klaar bent om terug te keren, neem dan nog een paar diepe ademhalingen en voel de rust en veiligheid die je hebt gecreëerd. Tel langzaam tot drie en open je ogen.

Helen van je innerlijk kind



Herschrijf overtuigingen

Onze vroegste herinneringen, vooral die met onze moeders, leggen vaak de basis voor overtuigingen die ons hele leven kunnen beïnvloeden. Deze overtuigingen kunnen beperkend zijn, ons laten voelen alsof we vastzitten in patronen die ons niet meer dienen.

Door deze oude overtuigingen te identificeren en te herschrijven, openen we de deur naar persoonlijke vrijheid en empowerment. Deze oefening is ontworpen om jou te helpen deze overtuigingen te verkennen en hoe je deze kunt transformeren van beperkend naar bekrachtigend.

Oefening: herschrijf je overtuigingen.

Begin met het herzien van de inzichten die je hebt opgedaan tijdens het invullen van je journal. Identificeer specifieke beperkende overtuigingen die je hebt erkend en die verband houden met je moeder en je opvoeding. Deze overtuigingen staan reeds opgetekend in je journal, dus gebruik dit als je basis.

Transformeer elke beperkende overtuiging in een bekrachtigende tegenhanger. Bijvoorbeeld: 'Ik ben niet goed genoeg' naar 'Ik ben waardevol en mijn bijdragen zijn belangrijk'.

Bijvoorbeeld: 'Ik moet perfect zijn om liefde te verdienen' naar 'Ik ben geliefd om wie ik ben, perfectie is niet nodig'.

Schrijf voor elke nieuwe overtuiging een kort verhaal of scenario waarin je innerlijke kind de situatie meester wordt, kracht vindt, of leert van een ervaring.

Formuleer uit je geschreven verhalen affirmaties die je dagelijks kunt gebruiken. Zeg deze affirmaties hardop om jezelf te versterken en positieve verandering in je denkpatronen te bevorderen. Visualiseer je innerlijke kind dat deze nieuwe waarheden accepteert en zich versterkt voelt.

Herhaal deze affirmaties regelmatig en reflecteer op de veranderingen in hoe je jezelf en je verleden ziet. Door consequent de focus te leggen op empowerment, ondersteun je actief je helingsproces en bouw je een liefdevoller en begripvoller zelfbeeld op.

Helen van je innerlijk kind

Zelfzorg en grenzen

Zelfzorg en het stellen van grenzen zijn cruciale vaardigheden voor een gezond en gebalanceerd leven, vooral voor hen die hun innerlijke kind helen. Het helpt je bij het beschermen van je emotionele welzijn en versterken ook je capaciteit om op een constructieve manier met de wereld om te gaan.

Zelfzorg is liefde en respect voor jezelf bouwen, terwijl grenzen stellen je in staat stelt om je energie en persoonlijke ruimte te bewaken.

Zelfzorg en grenzen stellen zijn essentiële vaardigheden die ook een directe impact hebben op je zelfbeeld, relaties en professionele leven. Deze praktijken bouwen voort op de inzichten die je hebt verkregen door het invullen van je journal.

Reflecteren op je verleden, het erkennen van de invloed van je moeder, en het identificeren van beperkende overtuigingen zijn allemaal stappen die je hebben voorbereid om nu actief betere zelfzorg en stevigere grenzen te implementeren.

Oefening: dagboek van zelfzorg en grenzen.

Reflecteer op je journal inzichten. Let op patronen waarin je misschien niet voor jezelf hebt gezorgd of waar je grenzen hebt laten overschrijden.

Reflecteer op hoe deze patronen verbonden zijn met de dynamiek die je met je moeder hebt ervaren en de overtuigingen die hieruit zijn voortgekomen.

Denk na over specifieke situaties die je hebt opgeschreven waarin je voelde dat je grenzen niet gerespecteerd werden. Vraag jezelf af welke grenzen je had kunnen stellen om voor jezelf te zorgen. Schrijf voor elke situatie een voornemen op over hoe je in de toekomst een grens zou stellen.

Kies nu zelfzorgactiviteiten die je energie geven. Dit kan zijn: sporten, hobby's, lezen, muziek luisteren of zingen. Plan concretere grenzen rond je tijd en energie. Bijvoorbeeld: besluit om assertiever te zijn in het uiten van je behoeften in je relaties.

Houd wekelijks bij hoe goed je dit alles naleeft. Dit kan op de volgende pagina's. Pas je aanpak aan op basis van wat werkt en wat niet werkt.

Helen van je innerlijk kind



Ontwikkelen affirmaties

Affirmaties zijn krachtige hulpmiddelen voor zelfbekrachtiging en emotionele heling. Door positieve en bevestigende uitspraken regelmatig te herhalen, kunnen we ons zelfbeeld, onze relaties en professionele ontwikkeling versterken.

Hier ga je affirmaties integreren die aansluiten bij de reflecties en inzichten die je hebt verkregen uit eerdere delen van je journal.

Deze affirmaties zijn ontworpen om je te helpen de kracht van je innerlijke kind te herclaimen en positieve veranderingen te brengen.

Oefening: implementatie van affirmaties.

Creëer je eigen affirmaties die resoneren met jouw specifieke ervaringen en doelen of kies uit de lijst op het volgende blad om te starten. Pas de affirmaties aan om ze persoonlijk te maken.

Neem elke ochtend en avond enkele minuten de tijd om je affirmaties hardop te zeggen. Doe dit voor een spiegel.

Herinner jezelf aan deze affirmaties gedurende de dag, vooral in stressvolle en uitdagende situaties. Dit kan je helpen herinneren aan je kracht om positief te reageren.

Reflecteer wekelijks op de effectiviteit en of ze nog resoneren met je behoeften en pas aan indien nodig.

Door deze affirmaties actief te gebruiken herclaim je de kracht van je innerlijke kind en versterk je je vermogen om goede keuzes te maken in alle aspecten van je leven.

Affirmatie voorbeelden

Ik ben waardig en ik verdien respect

Mijn superkracht is mijn veerkracht en vermogen om te groeien

Ik kan mijn reacties controleren

Ik mag liefde en geluk ontvangen

Ik voeg waarde toe aan mijn werk

Mijn ideeën zijn belangrijk

Ik vertrouw op mijn vaardigheden

Ik stel gezonde grenzen in mijn relaties

Ik geef als ontvang liefde in relaties

Ik ben geduldig en begripvol met mezelf en anderen

Ik vertrouw erop dat ik de juiste beslissingen neem voor mezelf

Ik vier mijn successen, groot en klein

Ik erken mijn inspanningen en prestaties

Ik laat mijn emoties toe en uit ze op gezonde manier

Ik ben het waard om goed betaald te worden voor mijn inspanningen

Ik houd onvoorwaardelijk van mezelf, ook op dagen dat het moeilijk is

Ik omarm uitdagingen en zie ze als kansen om te leren

Ik geef mezelf tijd en ruimte om te groeien

Ik ben mooi, vanbinnen en vanbuiten

Ik vertrouw op het proces

Ik ben comfortabel met onzekerheid

Ik begrijp dat mijn moeder deed wat ze kon met de middelen die ze had

Ik bied mijn innerlijke kind de zorg die het nodig heeft

Ik omarm een toekomst vol mogelijkheden en geluk

Ik accepteer mezelf volledig, met alle imperfecties

Ik bevrijd mezelf van de verwachtingen van mijn moeder

Ik ben nu de zorgzame volwassene die mijn innerlijke kind nodig heeft

Ik stel grenzen aan mijn moeder die ons beiden respecteren

Rouwen om wat je miste

Rouwen

Het rouwproces rond wat je als innerlijk kind hebt gemist, is een diepgaande stap in je helingsreis. Dit proces erkent niet alleen het verdriet en het verlies van wat er in je kindertijd ontbrak, maar het biedt je ook een kans om te werken aan vergeving en acceptatie, en uiteindelijk te groeien naar een hoopvolle toekomst.

Dit deel van je journaling traject zal je helpen om de complexe emoties die bij rouwen horen, zoals woede, ontkenning, verdriet,... te navigeren en te transformeren.

Elisabeth Kübler-Ross, een pionier op het gebied van rouw en stervensbegeleiding, heeft een model ontwikkeld dat de verschillende fasen van rouwverwerking beschrijft. Hoewel dit model oorspronkelijk is ontwikkeld voor mensen die de dood van een geliefde ervaren, is het ook van toepassing op andere vormen van verlies, zoals het rouwen om wat je gemist hebt als innerlijk kind.

De Vijf Fasen van Rouw.

Ontkenning:

In de eerste fase van rouw kunnen we neigen naar ontkenning, waarbij we het verlies niet volledig accepteren en proberen te vermijden dat het onze realiteit wordt.

Woede

Naarmate de realiteit van het verlies doordringt, kunnen we gevoelens van woede ervaren. Deze woede kan gericht zijn op onszelf, anderen, de situatie of zelfs op het leven zelf.

Onderhandeling

Tijdens deze fase kunnen we proberen te onderhandelen om het verlies ongedaan te maken of te minimaliseren. We kunnen onszelf beloften doen of zelfs een deal proberen te sluiten met een hogere macht.

Depressie

Wanneer onderhandelingen niet slagen, kan een gevoel van hopeloosheid en verdriet overheersen. We kunnen ons overweldigd voelen door een diepe, vaak overweldigende depressie.

Aanvaarding

Uiteindelijk kunnen we komen tot een staat van aanvaarding, waarbij we het verlies erkennen en ermee leren leven. Dit betekent niet dat de pijn volledig verdwijnt, maar we vinden een manier om ermee om te gaan en ons leven voort te zetten.

Erken dat rouwen om wat je gemist hebt intens en emotioneel uitdagend kan zijn. Sta jezelf toe om door de fasen te gaan, deze zijn trouwens niet lineair. Gebruik meditatie en ademhalingsoefeningen om jezelf te kalmeren wanneer de emoties overweldigend zijn.

Rouwen om wat je miste

Rouwen

De vijf fasen van rouw toegepast op het innerlijke kind, de journal vragen en je relatie met je moeder.

Ontkenning

Als je reflecteert op je kindertijd en de vragen in het journal beantwoordt, kun je jezelf betrappen op het bagatelliseren of ontkennen van bepaalde ervaringen die pijnlijk zijn. Bijvoorbeeld, als je moeder emotioneel afwezig was, zou je kunnen proberen te geloven dat het niet zo erg was of dat je het gewoon verkeerd begrepen hebt.

Woede

Naarmate je dieper graaft in je herinneringen en emoties, zou je gevoelens van woede kunnen ervaren. Misschien ben je boos op je moeder voor het niet vervullen van je emotionele behoeften, of boos op jezelf voor het niet kunnen veranderen van de situatie.

Onderhandeling

Tijdens deze fase kun je jezelf betrappen op het onderhandelen in je gedachten. Misschien probeer je excuses te bedenken voor het gedrag van je moeder, of bedenk je manieren waarop je de situatie had kunnen veranderen. Misschien denk je zelfs dat als je maar beter je best had gedaan, de relatie anders zou zijn geweest.

Depressie

Wanneer het besef doordringt dat onderhandelingen niet tot verandering leiden, kun je jezelf overweldigd voelen door verdriet en hopeloosheid. Je kunt je verdrietig voelen over het gemis van een liefdevolle moeder-kind relatie en je kunt jezelf afvragen of je ooit zult kunnen helen van deze wonden.

Aanvaarding

Uiteindelijk, als je door het rouwproces gaat en je emoties erkent en verwerkt, kun je tot een staat van aanvaarding komen. Dit betekent niet dat je de pijn volledig vergeet, maar wel dat je leert om te leven met de realiteit van je ervaringen en een manier vindt om vooruit te gaan. Je accepteert dat je moeder misschien niet in staat was om te geven wat je nodig had, maar je kunt nog steeds je eigen pad naar heling vinden.

Rouwen om wat je miste

Opdrachten

Oefening 1: Schrijf een brief aan je moeder vanuit je volwassenheid.

Reflecteer op je jeugdervaringen en schrijf een brief aan je moeder waarin je uitdrukt wat je voelde dat je gemist hebt. Dit kan liefde, aandacht, steun, of begeleiding zijn. Wees eerlijk en open in je expressie, maar probeer ook enige empathie te behouden voor haar menselijkheid.

- :Denk na over wat je nodig had maar niet kreeg.
- Beschrijf specifieke situaties of gevoelens.
- Druk uit hoe dit je heeft beïnvloed, zowel toen als nu.

Oefening 2: Schrijf een brief vanuit je innerlijke kind naar je moeder.

Vanuit het perspectief van je innerlijke kind, schrijf je een brief aan je moeder. Laat je innerlijke kind vrijuit spreken over haar behoeften, pijn en verlangens.

- :Visualiseer jezelf als innerlijk kind.
- Laat je kinderlijke emoties en gedachten naar voren komen.
- Schrijf op wat je werkelijk voelde en nodig had.
- Durf je schuldig te maken door dit te benoemen, je hoeft niet voor haar te zorgen

Oefening 3: Schrijf een brief aan je toekomstige zelf.

Kijk nu vooruit en schrijf een brief aan je toekomstige zelf. Beschrijf wat je hebt geleerd door dit proces van journaling, innerlijke kind en rouw én wat je hoopt te bereiken of te ervaren in de toekomst.

- Reflecteer op hoe je bent gegroeid door deze oefeningen.
- Stel je voor waar je wilt zijn en hoe je je wilt voelen in de toekomst.
- Leg vast wat je je toekomstige zelf wilt beloven.



PROFICIAT

WAUW WAUW WAUW! JE BENT HELEMAAL KLAAR

Met het voltooien van dit journal heb je een belangrijke stap gezet op je pad van zelfontdekking, heling en groei.

Door het verkennen van je verleden, heden en je toekomst, ben je moedig de confrontatie aangegaan met de complexe emoties en ervaringen die je hebt meegemaakt.

In het proces van het beantwoorden van de vragen over je verleden, heb je inzichten verworven die hebben bijgedragen aan een dieper begrip van jezelf en de oorsprong van je zelfbeeld, je relaties en je professionele leven. Je hebt de verbindingen gelegd tussen je kindertijd en de patronen die je vandaag de dag nog steeds beïnvloeden.

Door het werk met je innerlijk kind heb je een waardevolle relatie met jezelf opgebouwd, waarin compassie, liefde en acceptatie centraal staan. Je hebt geleerd om voorzichtig te zijn met jezelf en om ruimte te geven aan je emoties, terwijl je tegelijkertijd jezelf troost en heling biedt.

Het rouwen om wat je gemist hebt als innerlijk kind was wellicht een uitdagend, maar uiterst belangrijk onderdeel van dit proces. Door deze pijnlijke emoties te erkennen en te verwerken, ben je een stap dichterbij het vinden van vrede en acceptatie van je verleden en het omarmen van een hoopvolle toekomst.

Als je dit journal afsluit, nodig ik je uit om te reflecteren op de groei die je hebt doorgemaakt en de lessen die je hebt geleerd. Sta jezelf toe om trots te zijn op de stappen die je hebt gezet en wees mild voor jezelf in de momenten van uitdaging die nog komen zullen.

Onthoud dat het pad naar zelfontdekking en heling een reis is, geen bestemming. Blijf openstaan voor nieuwe inzichten, blijf trouw aan jezelf en weet dat je altijd de kracht hebt om te groeien en te bloeien.

Veel liefs,
Klaartje



Als we het innerlijke kind omarmen,
Omarmen we ook onszelf.

In het proces van herstel en groei, worden
we onze eigen krachtige gidsen.



RE-EXIST