

## **Innerchild-therapie:**

Vanaf de eerste dag van ons leven zijn wij blootgesteld aan diverse situaties, invloeden en indrukken. Juist in de eerste kwetsbare levensjaren zijn aspecten zoals veiligheid, liefde en harmonie van groot belang voor onze ontwikkeling. Jonge kinderen hebben nog geen psychische weerstand en vibreren a.h.w. mee met hun omgeving. Juist in deze levensperiode raken veel mensen gewond door verlatenheid, misbruik, geweld, verwaarlozing, ontkenning van afhankelijkheid enz...

Het gewonde kind leeft in ons verder terwijl we opgroeien tot volwassen mensen. Het blijft a.h.w. de gevolgen van de verwondingen dragen: gevoelens van eenzaamheid, machteloosheid, pijn, onzekerheid of verdriet. En dit heeft in meer of mindere mate invloed op ons functioneren in ons verdere leven. Bij veel mensen uiteten de oude wonden zich in bijvoorbeeld overreacties, verslavingen, compulsief overeten, destructief of dominant gedrag, problematische relaties, het ontbreken van gevoel voor eigenwaarde en verlies van energie.

Inner child work helpt je om contact te leggen met je oorspronkelijke IK. Veel mensen ervaren dit als 'een gevoel van thuiskomen'. Je herstelt de relatie met het kind in jezelf. Je vult tekorten aan, je heelt op jouw manier de oude wonden waardoor gemiste ontwikkelingen ingehaald kunnen worden. Met praktische oefeningen en trancewerk leer je om het kind in jezelf waar te nemen, te herkennen, te accepteren, te herstellen, vast te houden, te koesteren en te beschermen. Op die manier maak je voor jezelf een nieuwe start mogelijk waarin vertrouwen, innerlijke ruimte en eigenwaarde je levensenergie weer doen stromen