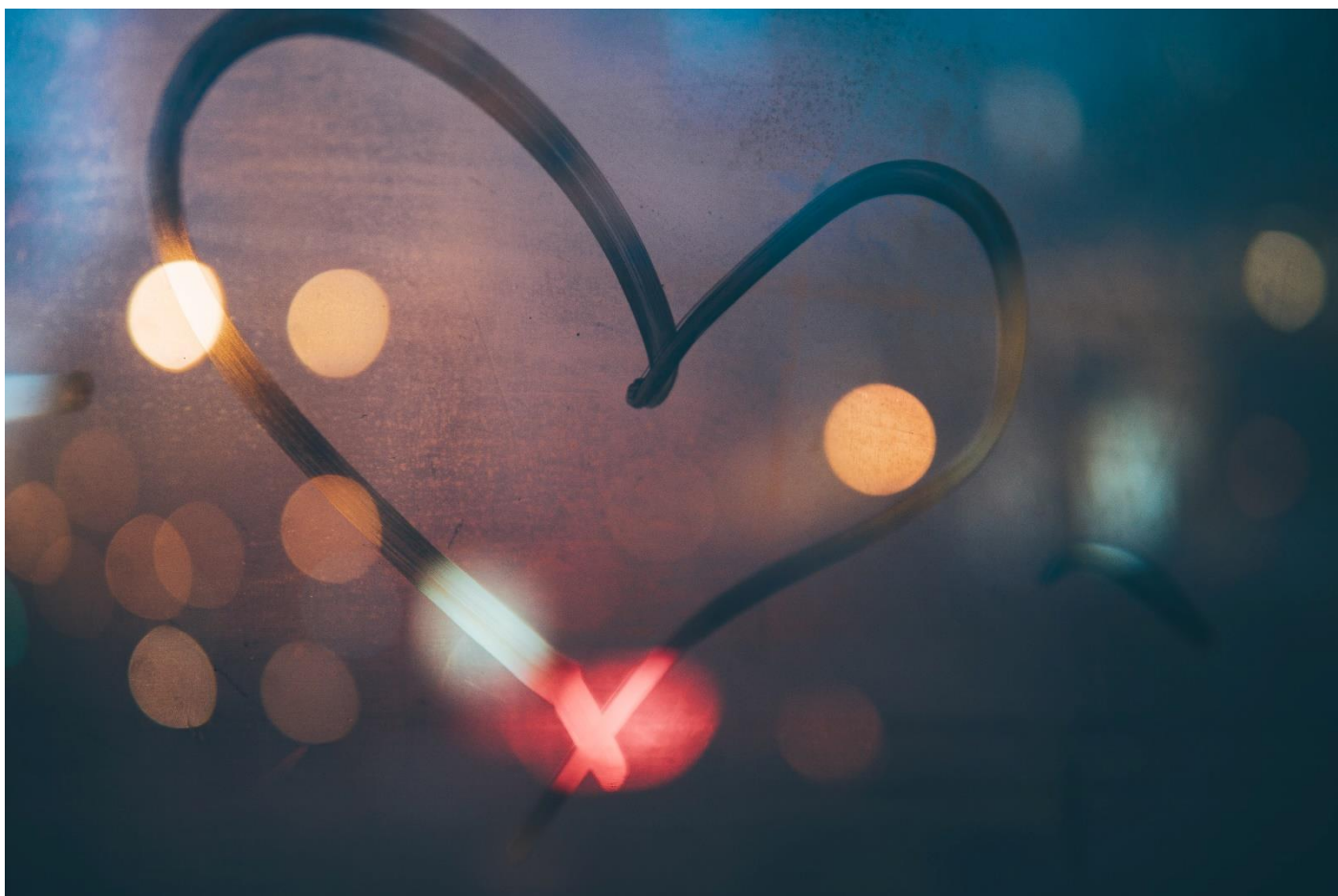


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Creëer je volwassen autonome zelf

- 1 Schrijf de namen van 5 mannen of vrouwen op die je persoonlijk kent en die je zou beschrijven als liefdevol, verantwoordelijk en volwassen. Schrijf achter hun namen de eigenschappen op basis waarvan jij ze in dit lijstje hebt opgenomen.
- 2 Schrijf de namen van 3 personen die je niet persoonlijk kent, maar die je in een film of op TV gezien hebt, of over wie je gelezen hebt. Schrijf achter hun namen de eigenschappen die hen in jouw ogen tot goede voorbeelden maken van mensen die krachtige volwassenen en rolmodellen zijn.
- 3 Knip uit tijdschriften plaatjes van mensen die er uit zien alsof ze de eigenschappen uit punt 1 en/of punt 2 bezitten. Maak met deze plaatjes een collage.
- 4 Maak een lijstje van de keren dat jij in je leven verantwoordelijkheid hebt gedragen. Hoe ging je met die verantwoordelijkheid om? Kon je die goed aan of was je onzeker?
- 5 Geef een beschrijving van jouw ideale volwassene. Maak een lijstje van 10 goede eigenschappen die deze volwassene zou moeten bezitten.
- 6 Ga na welke van deze eigenschappen jij zelf bezit, maak de balans op, welke heb je al en welke moet je nog ontwikkelen om een effectieve innerlijke volwassene te krijgen? Gebruik de lijst niet om een oordeel te vellen, maar om te bepalen waar jij nog aan kunt werken.
- 7 Doe je ogen dicht en stel je voor dat deze ideale volwassene voor je staat. Versmelt met hem of haar en stel je voor dat je die man of vrouw wordt. Voel hoe je je voelt, hoe je loopt, hoe je staat, hoe je beweegt. Beschrijf de ervaringen achteraf.

Als het goed is heb je nu een duidelijker beeld van hoe sterk jouw innerlijke volwassene is en welke eigenschappen je in hem of haar nog tot ontwikkeling kunt brengen. In het werk met je innerlijke kinderen zul je de volwassen ik veel gebruiken. Probeer in de oefeningen die je doet altijd dat deel van jezelf in te brengen dat verantwoordelijk is en liefdevol. Doe zo nodig alsof, als het nog moeilijk is deze naar voren te brengen. Maak als dat nodig is gebruik van rolmodellen, bijvoorbeeld uit stap 1 of 2. Deze kun je alles laten doen of zeggen wat jij nog niet kunt, net zo lang tot jouw volwassen ik wat steviger in zijn/haar schoenen staat.

