

Jezelf terugvinden & je innerlijke kind omarmen



**werkboek 8 opdrachten voor meer
zelfliefde en innerlijke verbinding**

✨ **Opdracht 1: Jouw veilige plek**

✨ **Opdracht 2: Ontmoet je innerlijke kind**

✨ **Opdracht 3: De spiegel van zelfliefde**

✨ **Opdracht 4: Oude overtuigingen loslaten**

✨ **Opdracht 5: Jouw innerlijke krachtwoorden**

✨ **Opdracht 6: Zelfzorgritueel ontwerpen**

✨ **Opdracht 7: Grenzen voelen en benoemen**

✨ **Opdracht 8: Dankbaarheid voor jezelf**

Opdracht 1: Jouw veilige plek

Korte uitleg erboven:

Je bent op reis naar jezelf. We beginnen met een zachte oefening. Een veilige plek helpt je lichaam en hart om tot rust te komen. Van hieruit kun je je innerlijke kind liefdevol gaan ontmoeten.

Oefening in blokken:

Beschrijf jouw veilige plek:

Hoe ziet het eruit?

Wat hoor je?

Wat ruik je?

Hoe voelt jouw lichaam zich op deze plek?

Wie of wat is er bij je?

Opdracht 2: Ontmoet je innerlijke kind

Korte introductie bovenaan:

In ieder van ons leeft nog altijd het kleine kind dat we ooit waren. Door contact te maken met jouw innerlijke kind, geef je jezelf de kans om oude wonden te helen en meer zelfliefde te ontwikkelen. Neem een moment van rust en verzacht je hart.

De opdracht:

Stap 1: Visualiseer

Pak een foto van jezelf als kind of stel je jezelf voor op jonge leeftijd. Kijk even rustig naar deze kleine versie van jou.

Stap 2: Schrijf een brief aan jouw innerlijke kind

Gebruik de volgende vragen als leidraad:

Wat wil je haar zeggen?

(bijvoorbeeld: "Je bent veilig, ik ben er voor je.")

Waar heeft zij behoefte aan?

(bijvoorbeeld: veiligheid, liefde, aandacht, bevestiging)

Wat mag zij vandaag van jou ontvangen?

(bijvoorbeeld: knuffel, geruststelling, toestemming om te spelen of te rusten)

Laat je hart spreken. Alles wat je schrijft, is goed.

Reflectie-zin onderaan:

"Wanneer ik mijn innerlijke kind liefde geef, heel ik mijzelf."

Opdracht 3: De spiegel van zelfliefde

Korte introductie:

Veel van wat we geloven over onszelf, is ontstaan in onze kindertijd. Vaak zijn we kritisch naar onszelf geworden. Door liefdevolle woorden bewust hardop uit te spreken, leer je jezelf stap voor stap weer met zachtheid te zien.

De opdracht:

Stap 1:

Ga rustig voor de spiegel staan.

Kijk jezelf liefdevol aan.

Spreek daarna 5 positieve, liefdevolle zinnen hardop uit naar jezelf.

Je kunt hiervoor onderstaande voorbeelden gebruiken of je eigen zinnen kiezen:

"Ik ben goed genoeg."

"Ik mag er zijn."

"Ik ben waardevol, precies zoals ik ben."

"Ik ben geliefd, precies zoals ik ben."

"Ik ben veilig en geleid."

Stap 2:

Schrijf hierna op hoe dit voor jou voelde:

Wat gebeurde er in je lichaam?

Wat voelde je in je hart?

Was het spannend, ongemakkelijk of juist fijn?

Welke zin raakte je het meest?

Reflectiezin onderaan:

"Liefde voor mijzelf opent de deur naar innerlijke rust."

Opdracht 3: De spiegel van zelfliefde

Introductie bovenaan:

Zelfliefde begint bij hoe je naar jezelf kijkt en tegen jezelf spreekt. Vaak zijn we streng voor onszelf, terwijl we verlangen naar zachtheid. In deze opdracht ga je oefenen om jezelf liefdevolle woorden te geven.

De opdracht:

Ga voor de spiegel staan.

Kijk jezelf liefdevol aan.

Spreek 5 positieve, liefdevolle zinnen hardop uit naar jezelf.

Voorbeelden van zinnen:

Ik ben goed genoeg.

Ik mag er zijn.

Ik ben waardevol, precies zoals ik ben.

Ik ben geliefd en veilig.

Allah leidt mij op mijn pad.

Reflectie:

Schrijf na het oefenen op:

Wat voelde je?

Wat gebeurde er in je lichaam?

Was het spannend, ongemakkelijk of juist fijn?

Welke zin raakte je het meest?

Bemoedigende afsluiter:

Elke keer dat je liefdevol spreekt, plant je een zaadje van zachtheid in je hart.



Opdracht 4: Oude overtuigingen loslaten

Introductie bovenaan:

Veel overtuigingen die we over onszelf hebben, zijn ontstaan toen we klein waren. Soms zijn deze gedachten niet meer helpend, maar houden ze ons onbewust klein of onzeker. In deze opdracht ga je deze oude overtuigingen liefdevol aankijken en vervangen door helpende, liefdevolle overtuigingen.

De opdracht:

Schrijf 3 oude overtuigingen op die jou vroeger klein hebben gehouden.

Bijvoorbeeld:

Ik ben niet goed genoeg.

Ik mag geen fouten maken.

Ik moet alles perfect doen.

Schrijf daarna bij elke oude overtuiging een nieuwe, liefdevolle overtuiging.

Bijvoorbeeld:

Ik ben goed zoals ik ben.

Fouten maken is menselijk en leerzaam.

Ik mag groeien en leren op mijn eigen tempo.

Reflectie:

Welke nieuwe overtuiging voelt nu al als een opluchting?

Welke overtuiging vind je nog moeilijk om te geloven?

Hoe kun je deze nieuwe gedachten stap voor stap meer toelaten in je dagelijks leven?

Bemoedigende afsluiter:

Door oude overtuigingen los te laten, maak je ruimte voor zachtheid, groei en innerlijke vrijheid.



Opdracht 5: Jouw innerlijke krachtwoorden

Introductie bovenaan:

In jou leeft al zoveel kracht, wijsheid en zachtheid. Soms zijn we alleen vergeten om dat ook écht te zien. In deze opdracht ga je woorden verzamelen die jouw mooie kwaliteiten en innerlijke kracht benoemen. Deze woorden helpen je herinneren wie je bent, vooral op momenten dat je het even moeilijk hebt.

De opdracht:

Neem een rustig moment.

Schrijf 5 woorden op die jouw kracht en zachtheid omschrijven.

Bijvoorbeeld:

Liefdevol

Sterk

Geduldig

Wijs

Moedig

Lees de woorden een paar keer hardop voor en voel wat ze met je doen.

Reflectie:

Welk woord raakt je het meest?

Welk woord wil je vaker tegen jezelf zeggen?

Hoe kan je deze woorden vaker bewust in je leven gebruiken?

Bemoedigende afsluiter:

Jouw kracht zit al in je. Je mag het voelen, benoemen en leven.

Opdracht 6: Zelfzorgritueel ontwerpen

Introductie bovenaan:

Zelfliefde groeit in de kleine momenten van zorg voor jezelf.
Door bewust elke dag iets liefs voor jezelf te doen, geef je jouw hart rust, veiligheid en aandacht. In deze opdracht ga je jouw eigen zachte zelfzorgritueel ontwerpen.

De opdracht:

Bedenk een klein, haalbaar zelfzorgmoment dat je de komende 7 dagen elke dag kunt doen.

Bijvoorbeeld:

Een kopje thee drinken in stilte.

Een korte wandeling in de natuur.

Een dankgebed na het ochtendgebed.

Een liefdevolle affirmatie hardop uitspreken.

Schrijf jouw ritueel hieronder op:

 Mijn zelfzorgritueel is:

Plan je ritueel dagelijks in. Kies een vast moment van de dag (bijvoorbeeld na het ochtendgebed, voor het slapen of tijdens een pauze).

Reflectie:

Hoe voelt het om dit moment aan jezelf te geven?

Welke verandering merk je na enkele dagen?

Bemoedigende afsluiter:

Elke kleine daad van liefde voor jezelf is een uitnodiging voor innerlijke rust.

Opdracht 7: Grenzen voelen en benoemen

Introductie bovenaan:

Grenzen aangeven is een daad van liefde voor jezelf. Door je grenzen te voelen en uit te spreken, zorg je voor je eigen welzijn én geef je helderheid aan de mensen om je heen. In deze opdracht ga je oefenen met het bewust voelen en benoemen van jouw grenzen.

De opdracht:

Bedenk 3 situaties waarin je soms over je eigen grens heen gaat of waarin je beter voor jezelf zou willen opkomen.

Bijvoorbeeld:

Te vaak 'ja' zeggen terwijl je eigenlijk rust nodig hebt.

Te veel zorgen voor anderen en jezelf vergeten.

Moeite hebben om hulp te vragen.

Schrijf per situatie op:

Wat is mijn grens?

Hoe kan ik deze grens liefdevol uitspreken?

Voorbeeld:

Situatie: Ik voel me moe als ik te veel afspraken heb.

Mijn grens: Maximaal 2 afspraken per dag.

Liefdevol uitspreken: "Ik merk dat ik tijd voor mezelf nodig heb.

Laten we op een andere dag afspreken."

Reflectie:

Hoe voelt het om deze grenzen helder te maken?

Waar vind je het nog spannend?

Hoe kun je jezelf hierin stap voor stap versterken?

Bemoedigende afsluiter:

Elke grens die je liefdevol bewaakt, beschermt jouw innerlijke rust.

Opdracht 8: Dankbaarheid voor jezelf

Introductie bovenaan:

Dankbaarheid opent je hart en brengt zachtheid in je denken. Vaak richten we dankbaarheid op wat anderen doen of wat er buiten ons gebeurt. In deze opdracht leer je om dankbaarheid óók naar jezelf uit te spreken voor wie je bent, voor je groei, en voor de weg die je bewandelt.

De opdracht:

Schrijf gedurende de komende 7 dagen elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent bij jezelf.

Bijvoorbeeld:

Ik ben dankbaar dat ik vandaag tijd heb genomen voor mijn rust.

Ik ben dankbaar dat ik liefdevol met mezelf sprak.

Ik ben dankbaar voor mijn groei in geduld.

Gebruik als afsluitende zin steeds:

👉 "Ik ben dankbaar voor wie ik ben en voor de reis die ik maak."

Reflectie na 7 dagen:

Wat valt je op in je eigen groei?

Wat voelt lichter?

Welke dankbaarheid wil je meenemen in de komende weken?

Bemoedigende afsluiter:

Dankbaarheid verzacht je hart en opent de poorten naar innerlijke vrede.

Eindreflectie: Jouw reis met je innerlijke kind

Nu je deze reis hebt doorlopen, is het moment gekomen om even stil te staan bij wat deze weg je heeft gebracht.

Hoe sta je nu in het leven?

Wat is er in jou veranderd?

Welke zachtheid, liefde of kracht voel je nu sterker in jezelf?

Waar merk je dat je innerlijke kind meer ruimte heeft gekregen?

Hoe heb je dit traject ervaren?

Wat heeft je het meest geraakt of geholpen?

Welke oefening of opdracht heeft voor jou het meeste losgemaakt?

Waar ben je trots op in je eigen proces?

Jouw woorden als inspiratie voor anderen

Denk aan vrouwen of moeders die nog twijfelen of ze deze reis mogen maken.

Wat zou je hen willen meegeven over het werken met je innerlijke kind?

Waarom gun je anderen deze reis naar binnen?

Schrijf hier jouw woorden op:

"Mijn reis met mijn innerlijke kind heeft mij geleerd dat..."
