



E-book In contact met je innerlijke kind

Praktijk META

In contact met je innerlijke kind (o.a. F. den Ouden)

Als je in contact staat met je innerlijke kind, wordt je leven verrijkt met vitaliteit, levensvreugde en creativiteit.

Tips om in contact te komen met je innerlijke kind zijn:

- Ga eens kleien, en voel hoe het materiaal waarmee je werkt aanvoelt
- Ga eens naar een museum waar je als kind veel kunt zien
- Ga naar een pretpark en ga in alle attracties die je leuk lijken.
- Lees eens een sprookjesboek en laat je fantasie de vrije loop.
- Ga eens écht genieten van een bloem, een boom of de wolkenlucht. Neem de tijd om ernaar te kijken.
- Maak er een gewoonte van om elke dag te zingen, al is het maar onder de douche.
- Maak eens een wandeling zonder erop te letten waarheen je gaat.
- Loop met blote voeten in het gras, over het tapijt, door water, enz. Ervaar welke sensaties dat teweegbrengt.
- Oefen je in 'niets doen'. Ga bv een kwartier op de bank liggen en denk uitsluitend aan aangename dingen.
- Plan vrije tijd in je agenda voor zulke momenten van nietsdoen.
- Luister naar een cd met geluiden van vogels, de zee of andere rustgevende klanken
- Sluit onder je werk regelmatig even de ogen en droom weg in een leuke vakantie die je ooit hebt meegemaakt
- Laat jezelf regelmatig verwennen door een massage te nemen of naar de schoonheidsspecialiste, pedicure of manicure te gaan
- Laat onder de douche je partner je lichaam inzepen en je haar wassen (en andersom)
- Laat je partner of een goede vriend(in) eens een dagje uit plannen, zonder dat je weet waar je naartoe gaat
- Mediteer over het gevoel dat je er bent en er mag zijn
- Ga eens naar het zwembad en drijf een tijdlang op een luchtbed. Ervaar het gevoel niets te hoeven doen.
- Lach tegen jezelf in de spiegel en zeg dat je een leuk mens bent
- Laat je regelmatig knuffelen door de mensen om je heen
- Huil eens onbedaard als je naar een zielige film kijkt
- Leer weer lachen, ga naar een komisch toneelspel, ga naar een cabaretier of huur een grappige film
- Ga eens naar een speeltuin en ga er op een speeltoestel zitten
- Train je om alleen maar positieve uitspraken over jezelf te doen en vergeef jezelf voor je negatieve gedachten of uitspraken over jezelf
- Ga eens tekenen, schilderen of doe iets anders creatiefs
- Ga eens zomaar wat dansen
- Schrijf eens met je linkerhand een briefje naar jezelf waarin je wensen en behoeften staan
- Ga naar de dierentuin en geniet van het gedrag en het voederen van de dieren
- Leer weer te genieten van je lichaam
- Ga naar het bos en richt je op de geuren die je ruikt. Sluit je ogen en geniet ervan