



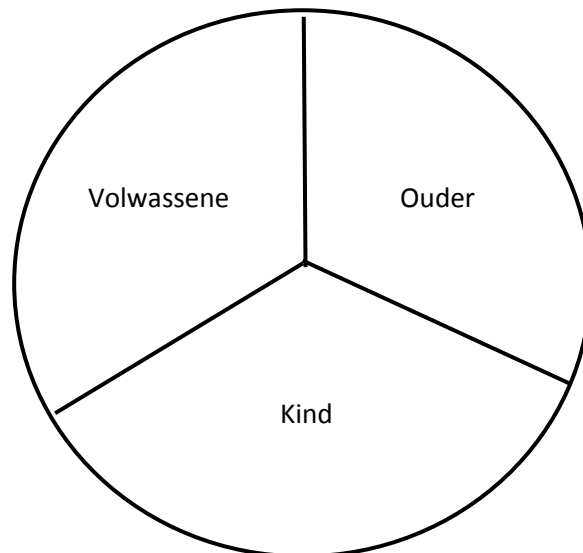
E-book Verschuivingen

Praktijk META Verschuivingen

Als er onverwerkte of verdrongen psychische elementen (herinneringen, conclusies of afweer) in je psyche zitten, kun je af en toe of geregeld “een verschuiving naar je ‘Kind-bewustzijn’” ervaren. Je voelt je op die momenten weer *zo machteloos, onbegrepen, klein, bang, ongeliefd, afgewezen of in gevaar als je vroeger was* of hebt ervaren.

Ook kan er een verschuiving plaatsvinden naar je ‘Ouder-bewustzijn’, waardoor je alle ‘moetens’ en ‘behorens’ die zich in je psyche hebben genesteld onherroepelijk gelooft.

Meestal wisselen de stem van je innerlijke Kind de stem van je innerlijke Ouder elkaar af (zie stencil ‘Innerlijke gesprekken’); Je ervaart dan een *psychisch conflict*, want je hebt het gevoel iets te moeten of niet te mogen, terwijl je er bang voor bent, er afkeer voor voelt of juist veel behoefte aan hebt. Als gevolg hiervan voel je in de war, verkramp je, en weet je niet meer welke kant je op dient te gaan om je doelen te bereiken. Je ervaart spanningen en hebt last van ‘piekeren’ en negatieve emoties.



Om van je **Kind-bewustzijn** terug te keren naar je Vrije Wil, ofwel je Volwassene-bewustzijn, kun je je drie vragen stellen:

1. Loop ik op dit moment echt gevaar?
2. Heeft deze reactie alleen met het heden te maken of vooral met mijn verleden?
3. Hoe kan ik de band met mijn Innerlijke Kind herstellen?

Om van je **Ouder-bewustzijn** terug te keren, stel je jezelf de volgende vragen:

1. Van wie moet ik? / Van wie mag ik dit niet?
2. Wat gebeurt er als ik het niet doe? / Wat gebeurt er als ik het wel doe?
3. Hoe kan ik mijn Innerlijke Ouder transformeren?

Een geheel Innerlijk Kind is de toegangspoort naar *meer levensvreugde, creativiteit en plezier* in je leven. Een getransformeerde Innerlijke Ouder bevat *normen en waarden* waar jij bewust voor hebt gekozen, in plaats klakkeloos hebt overgenomen van een ander. Dit stelt je in staat om een authentiek leven te leiden, omdat je je onafgebroken kunt blijven identificeren met je Vrije Wil.