

# Kennismaking met je Innerlijke Kind

Een zachte ontmoeting met jezelf

Je innerlijke kind leeft in jou als het deel dat nog altijd puur, gevoelig en eerlijk is. Het is het stukje dat wil spelen, gezien wil worden en zachtjes fluistert wanneer iets niet klopt.

## Wat is je innerlijke kind?

- het deel dat voelt in plaats van denkt
- het deel dat spontaan is
- het deel dat liefde wil geven én ontvangen
- het deel dat veiligheid nodig heeft
- het deel dat jou terugbrengt naar wie je echt bent

Je merkt dat je innerlijke kind aandacht vraagt in kleine momenten. Geraakt zijn, onzekerheid, speelsheid of juist zachtheid. Het is jouw systeem dat zegt: 'Zie mij even. Ik ben er nog.'

## Mini oefening (2 min)

Ga even zitten. Adem rustig in. Leg één hand op je hart en één op je buik.

Zeg van binnen:  
"Ik ben hier. Ik luister."

Voel wat er gebeurt. Alles is goed.

## Schrijftaak

Schrijf één zin af:  
"Mijn innerlijke kind wil vandaag dat ik..."

Laat het eerste dat opkomt gewoon komen.  
Geen oordeel, geen analyse.

## Afsluiting

Je innerlijke kind is geen taak, maar een relatie. Hoe vaker je even luistert, hoe meer rust en liefde er in je systeem komt.

Kom terug wanneer je jezelf kwijt bent – je innerlijke kind brengt je altijd terug naar huis.

