



WORD JE EIGEN WIJZE OUDER DIE JE NODIG HAD: GIDS VOOR ZELFLIEFDE EN HELING

LEER ZORGEN VOOR JE INNERLIJKE
KIND MET PRAKTISCHE STAPPEN,
TOOLS EN INZICHTEN.

“Zelfliefde begint bij het zorgen voor je innerlijke kind.”



WELKOM OP JE REIS NAAR HELING

Wat je leert:

1. Wat is reparenting?
2. Waarom is het belangrijk?
3. De vier pijlers van zelfliefde en zorg.
4. Praktische tools en oefeningen.



WAT IS REPARENTING? WAT BETEKEN "DE OUDER WORDEN DIE JE NODIG HAD?"

Reparenting is een proces waarbij je leert om liefde, structuur en veiligheid aan jezelf te bieden. Het gaat om het helen van oude wonden door jezelf te geven wat je als kind gemist hebt.

Signalen dat je baat hebt bij reparenting:

- Moeite met grenzen stellen.
- Een sterke innerlijke criticus.
- Perfectionisme of pleasen.
- Een gevoel van onwaardigheid.



DE VIER PIJLERS VAN ZELFLIEFDE EN ZORG

Bouw je fundament van zelfliefde op

1 Zorgzame structuur:

- Stel gezonde routines op, zoals ochtendmeditatie of avondjournaling.
- Leer nee zeggen zonder schuldgevoel.
- Houd kleine beloften aan jezelf.

2 Zelfzorg:

- Maak tijd voor fysieke beweging, zoals wandelen of yoga.
- Creëer momenten van stilte en reflectie.
- Zorg voor voldoende slaap en gezonde voeding.

3 Plezier en speelsheid:

- Herontdek activiteiten die je als kind leuk vond, zoals schilderen of dansen.
- Plan spontane momenten van vreugde, zoals een spelavond.

4 Emotionele balans:

- Oefen ademhalingstechnieken zoals de 4-7-8-methode.
- Observeer je emoties zonder oordeel.
- Gebruik journaling om je gevoelens te verkennen.



HOE BEGIN JE MET REPARENTING?



Eerste stappen naar self care

1. Erken je innerlijke kind:

- Sluit je ogen en stel je je jongere zelf voor. Wat heeft dit kind nodig?

2. Stel een dagelijkse belofte op:

- Kies een kleine actie, zoals 10 minuten zelfreflectie.

3. Schrijf in een dagboek:

- Reflecteer dagelijks op je gevoelens en behoeften.

DAGELIJKSE PLANNER EN OEFENINGEN

Tijdstip	Gewoonte	Hoe voelde ik me daarna?
Ochtend	Ademhalingsoefening	Rustig en gefocust
Middag	Creatieve activiteit	Energiek
Avond	Dankbaarheidslijst	Dankbaar en voldaan





REFLECTEER OP JE REIS

Invulvelden:

- Vandaag zorgde ik voor mijn innerlijke kind door: _____
- Wat voelde ik tijdens deze activiteit? _____
- Welke belofte wil ik morgen aan mezelf maken? _____.

JE BENT NIET ALLEEN



Hier lees je hoe anderen hun innerlijke kind verzorgden en groeiden naar meer zelfliefde.

Voorbeeld:

- Situatie: Maria voelde schaamte na een moeilijke jeugd.
- Actie: Ze begon met een dagelijkse schrijfoefening waarin ze haar jongere zelf bemoedigende woorden gaf.
- Resultaat: Maria ontwikkelde meer compassie voor zichzelf en verbeterde haar relaties.

JE BENT OP DE GOEDE WEG

Het zorgen voor je innerlijke kind is
geen sprint, maar een levenslange reis.
Wees mild voor jezelf en onthoud dat
elke kleine stap telt.

”Zelfzorg is de grootste daad van zelfliefde.”

