

Nodig je Ziel uit om naar buiten te komen en te spelen

E-book over het Innerlijk Kind



„Geef jezelf toestemming om het leven te leven zoals jij het wilt! ”

www.dehelderebron.nl

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
Ontmoet je I.K.....	3
Hoofdstuk 1 Wie is je innerlijk kind?.....	4
Hoofdstuk 2 Gevolgen beschadigd I.K.....	6
Innerlijk kind v.s. chakra's.....	7
Hoofdstuk 3 Contact met je innerlijk kind.....	8

Ontmoet je I.K.

We gaan terug in de tijd. Terug naar je kindertijd. Wat gebeurt er nu met je? Kun jij je nog dingen herinneren of is het een zwart gat?

Hoe was jij als kind? Was je blij en heb je een onbezorgde jeugd gehad? Misschien heb je vanwege je gevoeligheid sferen van je ouders opgepakt? Ben je je bewust van je jeugd? Kun je nog in gedachten terughalen hoe jij je jeugd hebt ervaren?

Het is heel goed mogelijk, dat jij als gevoelige HSP lezer(es) pijnlijke ervaringen heb gehad. Jeugdtrauma's of misbruik zijn niet uitgesloten bij Lichtwerkers. De kans is groot dat alle negatieve invloeden nog altijd opgeslagen zitten in je innerlijk kind. Dit e-book geeft je inzicht in jouw eigen innerlijk kind. Ontdek de oude pijn die opgeslagen zit en heal jezelf door met je innerlijk kind in contact te treden.

Ook maken we in dit e-book een uitstapje naar de Ziel, de onderdelen hiervan en je ontdekt de nauwe samenwerking met het innerlijk kind.



Femke van Kuijk

Het is tijd geworden om je fantasie weer te activeren.

Ga buiten spelen met je innerlijk kind en geniet!

Hoofdstuk 1

Wie is je innerlijk kind?

Het innerlijk kind is het deel in ons dat je kunt vergelijken met de jongere versies van jezelf. Alle levenservaringen vanaf de conceptie tot en met je 21ste levensjaar worden opgeslagen in het innerlijk kind. Pijn en of trauma's die niet verwerkt zijn kun je terugvinden in je innerlijk kind.

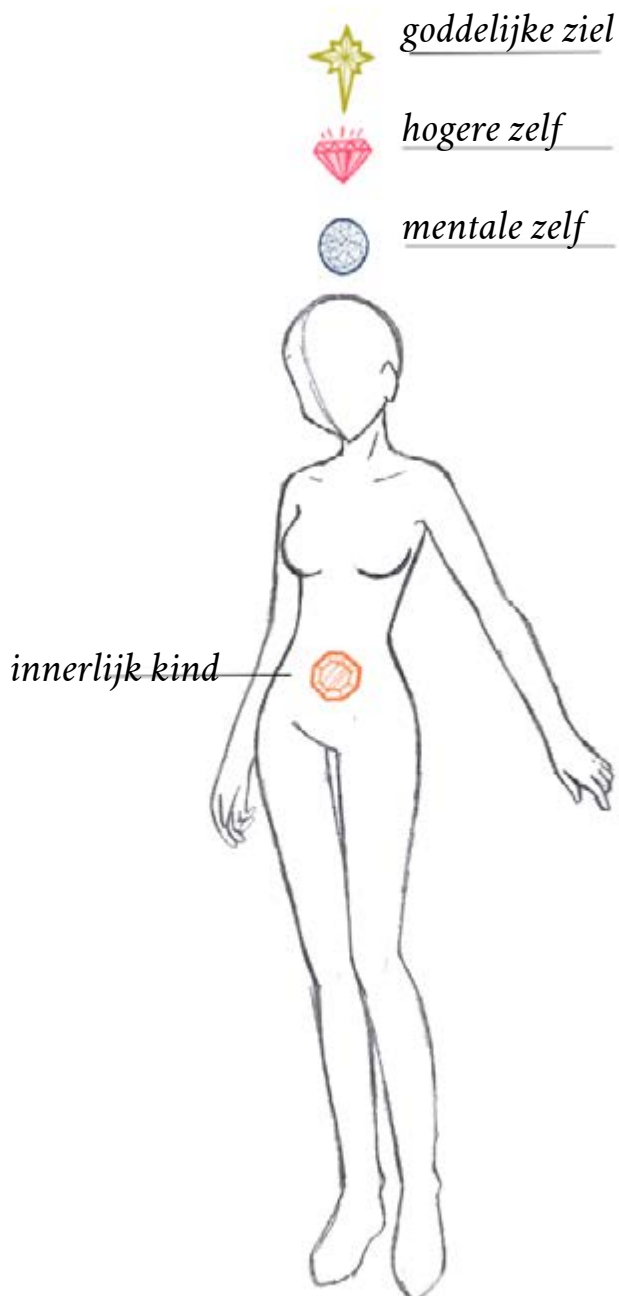
Op het moment dat het innerlijk kind geraakt wordt in emotie, dan zie je soms letterlijk een klein kind staan gehuld in het lichaam van een volwassen persoon.

Onze jeugd, de ervaringen die we hebben opgedaan vormen ons beeld in ons volwassen leven. Onze opvoeding is ook heel erg bepalend voor hoe we nu in het leven staan. Als er nog veel pijn uit je jeugd aanwezig is omdat dit nog niet de kans heeft gehad om naar buiten te komen, dan belemmert dat ons Zielenpad.

Als het innerlijk kind beschadigd is dan protesteert deze als jij stappen wil zetten op je Zielenpad. Je innerlijk kind is het deel in jou welke bepaald of je wel of niet die stap gaat zetten. Als je dus heel erg graag wilt, maar elke keer niet verder komt, dan wordt het tijd om in contact te treden met je innerlijk kind om de ervaring "recht te zetten".

Proces Innerlijk kind

Het innerlijk kind is onderdeel van een proces als het om stappen zetten in je leven gaat. Je hogere zelf laat je weten welke stap je dient te zetten, deze passeert het mentale zelf en uiteindelijk komt deze terecht bij je innerlijk kind. Als je EGO ja heeft gezegd, dan is het uiteindelijk het innerlijk kind die besluit of de stap gezet gaat worden die nodig is.



1. Goddelijke Ziel... dit is de afsplitsing van de Bron. Deze is volledig perfect, stralend licht en gevuld met Ki, levensenergie.

2. Hogere Zelf...deze weet wat je hier te doen hebt op Aarde en deze stuurt je aan. Tevens is dit je communicatiekanaal met de Bron.

3. Mentale Zelf...dit is je denkende geest

4. Innerlijk Kind

5. Ego ziel... slaat karma en te meesteren ervaringen op. Je ego is ook het onderdeel van jou die ergens iets van vindt. Het Angst stemmetje dat zegt dat je het niet kunt bijvoorbeeld.

Hoofdstuk 2

Gevolgen beschadigd I.K.

Onderstaande gevolgen zijn het resultaat van innerlijke kind pijn uit het verleden. In hoeveel van de gevolgen herken jij jezelf? Welke raken je of welke pijn heb je al gemeesterd? Waar ben je je innerlijk kind al tegengekomen?

- Verlatingsangst
- Angst voor intimiteit
- Mensen niet kunnen vertrouwen
- Moeite om hulp te vragen
- Geen nee kunnen zeggen
- Angst voor afwijzing
- Bang voor vernedering
- Gebrek aan eigenwaarde
- Schamen
- Perfectionisme
- Lage tolerantie voor anderen
- Niets afmaken
- Zakelijke doelen niet halen
- Schulden krijgen, financiële onzekerheid
- Angst spreken in het openbaar
- Goedkeuring van anderen
- Aseksueel of seksueel overactief
- Vluchtgedrag alcohol of verslaving's problemen
- Veel met je uiterlijk bezig zijn
- Rebels zijn
- Dominant of control freak
- Kritisch op het gedrag van anderen
- Bang om op te vallen
- Niet voor jezelf op kunnen komen
- Teveel betrokken bij het leven van je partner
- Geen baan kunnen houden
- Moeite hebben met de andere sekse
- Geen rekeningen betalen
- Ruzie maken over huishoudelijke taken
- Frustraties over je loopbaan

Overtuigingen van het innerlijk kind

Herken je jezelf hierin?
Ik ben niet goed genoeg.
Ik moet het allemaal alleen doen.
Er wordt niet van mij gehouden.
Ik ben het niet waard.
Ik heb niets nodig.



Innerlijk kind v.s. chakra's

Een innerlijk kind dat gekwetst door het leven gaat blokkeert de levens-energie KI en de chakra's. Het gevolg kan zijn dat chakra's helemaal gesloten zijn of dat de energie niet weg kan en juist overloopt.

1. De wortelchakra: Dit is de belangrijkste vormende fase van ontwikkeling. Vanaf de geboorte en negen maanden oud. Als er in deze fase iets misgaat, dan kan dat zijn weerslag hebben op de andere fasen en je verdere ontwikkeling. Deze chakra heeft o.a. te maken met het recht er te mogen zijn, basisvertrouwen, basisveiligheid, aarden, stabiliteit.
2. De sacraal chakra: ontwikkeling $\pm$ 6 maanden tot 2 jaar, zintuigelijke ontdekkingsfase van het kind. Het recht om te voelen, emoties, soepelheid van bewegen, verlangen, seksualiteit en verbondenheid horen bij deze chakra.
3. De zonnevlecht: $\pm$ 18 maanden tot 3 jaar, de losmaakfase van de peuter. De autonomie van het kind wil en de ontwikkeling van een eigen wil. Deze chakra heeft te maken met het recht om te handelen, wilskracht, doelgerichtheid, het thema macht/onmacht, het vermogen keuzes te maken en grenzen te stellen.

Vanaf 3 jaar is het moeilijker om een leeftijd te koppelen aan de chakra's i.v.m. de individuele groei van het kind. Globaal bekeken:

4. De hartchakra: leeftijd $\pm$ 3 tot 6 jaar, Hier begint de eigen identiteit. Het kind gaat beseffen dat het deel uitmaakt van het gezin en de grotere wereld. Liefdevolle steun van de ouders is erg belangrijk in deze periode (wat overigens ook voor de andere fasen geldt). Het recht om te beminnen en bemind te worden, zelfaanvaarding, compassie, onvoorwaardelijke liefde en relaties horen bij deze chakra.
5. De keelchakra: leeftijd $\pm$ 6 tot 10 jaar. Het kind begint, via communicatie, zijn/haar begrip van de wereld te toetsen. Bij deze chakra hoort o.a. het recht om de waarheid te horen en te spreken, zelfexpressie, creativiteit en een weerklank vinden bij jezelf en anderen.
6. Het derde oog: leeftijd $\pm$ 7 tot 12 jaar, Het kind vormt zich een innerlijk beeld van de wereld om hem/haar heen en leert waar te nemen met een open geest. Het recht om te 'zien', verbeeldingskracht, intuïtie, dromen, onderscheidingsvermogen en wezenlijk inzicht in jezelf en anderen horen hier bij.
7. De kruinchakra: leeftijd $\pm$ 12 jaar en ouder, Hier ontstaat 'ik ben mijn unieke zelf'. De jacht op kennis, leren, oefenen, denken en informatie verzamelen wordt belangrijk. Het recht om te 'weten', gedachten, overtuigingen, begrip, wijsheid, bewustzijn en de verbinding met het Grotere Geheel horen bij deze chakra.



Hoofdstuk 3

Contact met je Innerlijk Kind

In contact komen met je innerlijk kind is heel erg gemakkelijk je vraagt je innerlijk kind om naar voren te komen. Door in contact te treden met je innerlijk kind, kun je vragen naar de oorzaak van het probleem (achtergrond emotie) waar jij nu in je volwassen leven mee zit.

Dit kan dus zijn dat je heel graag een stap vooruit wilt zetten, maar niet doet. In hoeveel gevolgen herkende je jezelf nu? Dit zijn allemaal onderwerpen die je kunt voorleggen aan je innerlijk kind.

Als je een meester in mediteren bent, dan hoeft je alleen maar de intentie te plaatsen. Je kunt veelvuldig met je innerlijk kind in contact treden, voor een tijdje elke week in contact treden om te kijken wat je kunt oplossen is helemaal niet vreemd.

Het belangrijkste is om te onthouden dat je I.K. je Innerlijk Kind dwars kan liggen en je Zielenpad versperd.

Natuurlijk kun je ook gewoon in contact treden met je innerlijk kind en kijken wat deze je te vertellen heeft. De geluidsopname die bij dit e-book hoort bevat een geleide meditatie die je helpt om in contact te treden met je innerlijk kind.



„Ik heb ja gezegd tegen mijn missie. Vanaf dat moment is mijn leven in een stroomversnelling terecht gekomen. Ik trek jou met alle liefde hierin mee, zodat ook jij jouw missie helder krijgt en gaat leven.”

— Femke van Kuijk, Spiritueel Coach, de Heldere Bron

Dankbaar

Dit e-book is tot stand gekomen met de hulp van het Universum en alle bronnen op Aarde die mij geïnspireerd hebben. Mijn grote dank gaat uit naar alle lichtwerkers en Zielen die op mijn pad zijn gekomen en mij hebben geholpen met het openen van mijn eigen kennis, waarheid en wijsheid. Geniet van de ontwikkeling die een derde oog healing je zal brengen. Het kan levens-veranderend zijn, als je daar voor open staat en het nieuwe hoofdstuk van je leven in vertrouwen aangaat.



Femke van Kuijk

Ik help lichtwerkers, zonder omweg, de stap te laten zetten in het leven van hun missie als Lichtwerker. Ik geloof dat jij de uitermate geschikte kandidaat bent voor het leven van jouw levensdoelen en missie. Het universum heeft jou uitgekozen om jouw missie op Aarde te vervullen. Deze kiest alleen de beste kandidaat uit: en dat ben jij!

NIETS UIT DEZE READER MAG OPENBAAR WORDEN GEMAAKT DOOR MIDDEL VAN DRUK, FOTOKOPIE, INTERNET OF OP WELKE ANDERE WIJZE OOK, ZONDER VOORAFGAANDE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE HELDERE BRON

www.dehelderebron.nl

