

## Verbinding

Het verbinden met je innerlijke kinderen en personen die in je leven is verrijkend en helend. Traumatische gebeurtenissen kunnen verwerkt worden.

Ik maak gebruik van gesprek waarbij voelen en ervaren belangrijk is en je een dieper inzicht krijgt. Lichaamsbewustzijn helpt je in je lichaam te voelen en ervaren.

Gewaarzijn helpt je zonder oordeel opmerken wat je voelt en ervaart. Werkelijk aandacht voor jezelf. Ruimte maken voor wie je werkelijk bent.

De therapie is geschikt als je pijnlijke ervaringen wilt verwerken en het contact met jezelf wilt herstellen.

Ook voor het onderzoeken van patronen in je relatie is deze manier van werken ondersteunend en verhelderend en helpt je pijn te aanvaarden en verwerken. Er ontstaat ruimte om op een nieuwe en meer liefdevolle manier met elkaar om te gaan.

Bij acute problemen zoals, angsten, herbelevingen, depressie, eenzaamheid, uitzichtloosheid, kun je contact met me opnemen zodat er opvang en zorg is voor de pijn die in je leeft. Van daaruit kunnen we verder onderzoeken wat je nodig hebt.

*“ Dat wat verborgen moest blijven mag stapje voor stapje aan het licht komen. Er is ruimte te voelen wat er werkelijk is. Doordat er een sfeer van aandacht en veiligheid is kun je onderzoeken en je open stellen. Je leert een liefdevolle ouder te zijn voor jezelf. “*



*Rene Henken*

*Telefoon: 06-38787836*

*Amsterdam/Driebergen*

*[www.renehenken.info](http://www.renehenken.info)*

## Liefdevol leven

Innerlijk kind therapie



*Herstel het contact met je ware zelf*

## Innerlijk kind therapie

Veel mensen hebben te maken met de gevolgen van onverwerkte gebeurtenissen uit het verleden. Dit kan zich uiten in je niet prettig voelen, eenzaamheid, terugkerende herinneringen, problemen in je dagelijks leven op je werk of in je relatie. Lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn, moeheid, schouder, rug, buik pijn die het gevolg kunnen zijn van onverwerkte ervaringen.

### Innerlijk kind

Als je een baby'tje bent dan is er nog verbinding met jezelf. Door omstandigheden en het hier zijn op aarde verlies je dit contact en gaat je aandacht naar buiten. Je leert je afstemmen op de behoeften en verwachtingen van je omgeving. Je bent afhankelijk van wat die omgeving je geeft en doet er alles aan om die liefde die je in jezelf bent kwijtgeraakt in de buitenwereld te ontvangen.

### Meerdere persoonlijkheden

Langzaam aan ontwikkel je verschillende persoonlijkheden om te overleven. Bepaalde gevoelens sta je wel of niet toe afhankelijk van wat gewenst is. In extreme omstandigheden koppel je los van je gevoel en ervaring (dissociatie) omdat de gebeurtenis te overweldigend is om toe te laten.

De loskoppeling ( dissociatie) zorgt ervoor dat andere delen van jezelf zich meer ontwikkelen.

Misschien ben je overdreven perfectionistisch, mag je geen fouten maken en is je innerlijke criticus veel aanwezig. Die vertelt je wat je niet goed doet en vergelijkt je met anderen waarbij de uitkomst is dat er iets mis is met jou. Je behager is actief geworden en richt zich meer op het welzijn van anderen dan dat je zorg draagt voor jezelf. Zo zijn er tal van persoonlijkheden die op het toneel verschijnen en het roer overnemen.

### Het kwetsbare en gevoelige kind

Is verantwoordelijk voor intimiteit, verwondering en blijheid en is vaak een van de meest verstoten delen. Hierdoor kun je eenzaam voelen en is het moeilijk intieme relaties aan te gaan. Heel wat problemen zoals burn out, relatieproblemen, verslavingen, angsten, minder waard voelen, lichamelijke klachten, conflicten ontstaan doordat het kwetsbare en gevoelige kind verstoten is.

Velen van ons zijn opgegroeid in een gezin waar weinig zorg en aandacht was en het niet echt om jou ging; om wie je ten diepste bent. Vaak moest je voldoen aan de verwachtingen die er aan je gesteld werden ten koste van het contact met jezelf.

### Hoe werk ik ?

Mensen die in therapie gaan en een persoonlijke-spirituele weg gaan, ervaren dat het gericht zijn op buiten niet de vervulling geeft waar ze innerlijk naar verlangen. De

beweging naar binnen richten, de weg terug naar jezelf, is een weg die gaat met vallen en opstaan. Door de aandacht naar binnen te richten kun je jezelf leren kennen en de vervulling in jezelf ervaren.

Ik maak gebruik van mijn ervaring als emotioneel lichaamstherapeut en gebruik voice dialogue, innerlijk kind therapie en meditatie als ondersteuning in de begeleiding. Mijn eigen ervaring en voelen als mens staat centraal.

### Verwerking

We ontwikkelen allemaal verschillende persoonlijkheden om te overleven. Dat is ook nodig om in de wereld te kunnen zijn. Als je leert op merken, bewust te worden van die verschillende persoontjes dan heb je de mogelijkheid om zorg te gaan dragen voor jezelf. Dit is het moment waarop de liefdevolle volwassene kan gaan meehelpen.

