



Bezinnings- vakanties.nl

MINI BEZINNINGSWORKSHOP **'STILSTAAN BIJ JE INNERLIJK KIND'**

In deze bezinningsworkshop ga je stilstaan bij je innerlijk kind/je kleine met betrekking tot de belangrijke gebeurtenissen in je leven.

Laat ik eerst even stilstaan bij de vraag 'Wat is je kleine?'. Je kleine is je gevoels-en behoeftekind. Iedereen heeft en houdt altijd een kleine, of je nu 6 jaar bent of 90 jaar. Je blijft natuurlijk altijd dingen voelen en je blijft altijd behoeften hebben.

In deze verdiepingsworkshop ga je stilstaan bij 'Wie ben jij voor jouw kleine (geweest)? En hoe is het met jouw kleine?'

Deze vragen klinken misschien wat gek. Maar eigenlijk praten we, zonder dat we ons hier bewust van zijn, continue met onze kleine. De ene keer wijzen we af door bijvoorbeeld te zeggen 'Hup doorgaan. Stel je niet aan.'

En de andere keer mag onze kleine, dat wat er is, er wel zijn en zijn we mild voor onszelf, voor onze kleine (ons gevoels-en behoeftekind).

"Wie ben jij voor jezelf?

***Ben je vaak ook beter voor een ander of voor je werk,
dan voor jezelf? "***

Ik, Monique was dat in ieder geval wel.

Op de volgende pagina's deel ik een zeer persoonlijk stukje van mezelf.
Een schets waar ik vandaan kwam.



Bezinnings- vakanties.nl

Ik was voorheen beter voor de ander dan voor mezelf.

Ik besepte me echt wel dat ik natuurlijk goed voor mijn lichaam moest zorgen, anders kon ik ook niets betekenen voor die ander. Maar het ging altijd OM iets; om anderen te helpen, om van waarde te zijn. Mijn lichaam was als het ware een object om.

Op een diepere laag deed het er eigenlijk niet toe. Het moest niet zeuren, niet moeilijk doen, hup er gewoon overheen zetten en doorgaan. Zoals ik altijd al geleerd had.

Hierdoor was ik vaak niet goed voor mezelf. Mijn kleine verwaarloosde ik. Hoe het met haar ging, hoe het voor haar was, was niet belangrijk. Dat deed er niet toe. Zij moest gewoon beschikbaar zijn en zich inzetten.

Niemand beschermde haar. Niemand zorgde voor haar. Er was weinig tijd en aandacht voor haar. Ik had vaak meer aandacht voor de ander, dan voor haar. Ik stond ook vaker aan de kant van de ander, dan aan haar kant. Niemand nam het voor haar op. En ik, ook ik liet haar vaak aan haar lot over.

Tot het moment aanbrak dat ik besepte dat het anders moest. In dat jaar ben ik terug gegaan naar de moeilijke periodes uit mijn leven.

Eigenlijk de periodes waar ik de kleine geheel aan haar lot heb overgelaten, waar niemand er voor haar was, waar niemand voor haar zorgde, waar niemand voor haar opkwam.

Ik doorleefde een aantal van die momenten opnieuw, waarbij ik haar deze keer wél aandacht gaf, haar wél aan het woord liet.



Bezinnings- vakanties.nl

Ik zag meer en meer dat anderen belangrijk zijn, maar IK ook!

De prachtige uitspraak van Jezus 'Heb je naaste lief als jezelf' kwam nu nog meer binnen. In deze periode zag ik de waarde van het tweede deel van de zin: "als jezelf". Ik, Monique ben net zo belangrijk!

Vanuit die basis mag ik afstemmen op de ander. Niet andersom. En ik mag voor mezelf zorgen – en daarmee ook voor mijn kleine.

"Als het teveel is, mag ik het zeggen.

Als ik ziek ben, dan mag ik me ziek melden.

Als iets niet goed voor mij is, dan mag ik daar een grens zetten."

En zo zei ik JA tegen mijn kleine. Ik maakte als ware een belofte:

- *JA, ik vind jou belangrijk en ik zal voor je zorgen'.*
- *JA, ik zal de tijd voor je nemen en er voor je zijn.*
- *JA, ik zal je zien en naar je luisteren.*
- *JA, ik zal voor je opkomen en je beschermen.*
- *JA, ik zal voor je zorgen en ik zal goed voor je zijn, in zowel de rustige als de drukke perioden.*

Monique, JA, ik vind jou belangrijk en ik zal voor je zorgen. Als symbool voor deze gelofte naar mijn kleine draag ik een armbandje, die ik elke dag om zal doen, ter herinnering aan deze 'JA' naar mijn kleine.

Ik gaf haar mijn 'JA'. Ja, ik zal goed voor je zijn.

Het armbandje is een actieve reminder, dat ik niet alleen anderen de beurt geef maar ook haar. Het is nu én, én. Ik hoor en zie niet alleen anderen, maar ook haar. En daarmee kan ik 'Heb je naaste lief als jezelf' vol overtuiging uitleven.



Bezinnings- vakanties.nl

En nu jij!

1.

Wat geef jij je kleine al? Zet een krul door deze woorden.

2.

En wat heeft jouw kleine (nog meer) nodig? Omcirkel deze woorden.





Bezinnings- vakanties.nl

Wellicht mooi om te doen:

Sommige mensen vinden het mooi om een brief(je) naar hun kleine te schrijven. Het kan een uitgebreide brief zijn en je kunt ook gewoon heel kort opschrijven 'Ja, ik wil.... (en dan schrijf je op wat je wilt geven, wie je wilt zijn, ook naar je kleine').

Ben je toe aan even lekker een paar dagen voor jezelf?

Echt even de tijd en ruimte hebben om stil te staan, te reflecteren en weer opnieuw te verbinden met jezelf en wat voor jou belangrijk is.

Een paar dagen van zien, bezien en soms ook even herzien.

Dit is waar onze retraites over gaan.

Even contact?

Mocht je nog vragen hebben, of vind je het fijn om gewoon even contact te hebben, schroom dan niet om te bellen of te mailen.

Met hartelijke groet van mij,

Monique Oostdam
monique@bezinningsvakanties.nl
06-44 023 015

