



## **16 Belangrijke Tips om Veiligheid van Binnenuit te laten groeien:**

1. Observeer jezelf als je onveiligheid ervaart.
2. Wil je goedkeuring of bevestiging van buiten af.
3. Ziet de ander je niet? Zie je jezelf wel?
4. Kijk naar de feiten? Klopt je waarneming wel, of is deze gekleurd door oude pijnen.
5. Nodig het volwassen deel in jezelf uit om mee te kijken en hierin de leiding te nemen.
6. Zeg zo vaak mogelijk tegen jezelf: "Ik ben veilig!" Dit werkt door als nieuw gedachtepatroon in de hersenen.
7. Wijs jezelf nooit af, nooit meer. Ook al maak je fouten, daar leer je van, dus dat is goed.
8. Maak in het begin 2 tot 3 x in de week tijd om contact te maken met het innerlijke kind.
9. Stel jezelf gerust als je angsten ervaart die jezelf ondermijnen, onderzoek ze en dwing jezelf om naar de feiten te blijven kijken ook al nemen je emoties het van je over, train jezelf hierin. Stap uit dit deel van jezelf en corrigeer jezelf.
10. Leg je hand op je hart en plant de woorden liefde, heling en dankbaarheid daar, laat je hart opzwellen bij elke inademing en adem alles uit wat je op dat moment wil loslaten.
11. Geef een 'hallo' aan jezelf, waar ben je, om te voorkomen dat je weggaat van jezelf, als je deze pijn ervaart, hebben veel mensen de neiging om te dissociëren.
12. Strijk met je handen langs je lichaam om ervoor te zorgen dat je contact houdt met je zelf door middel van je lichaam.
13. Grond jezelf stevig: Moeder Aarde; wil je je met mij komen verbinden en met mij gronden vandaag de hele dag, op een inademing nodig je de Aarde energie uit omhoog vanuit het middelpunt van de Aarde.
14. Maak opnieuw contact met degene waarbij je onveiligheid ervoer als je in je volwassen deel zit, en realiseer dat niemand zo veel macht over je kan hebben, dat dit alleen in je eigen hoofd zich afspeelt; het goede hiervan is dat je dit wel kunt veranderen. Hierdoor leer je opnieuw vertrouwen te hebben in mensen door positieve ervaringen als je dit stuk tenminste aan wilt gaan. Er zijn helaas genoeg mensen die hier de rest van hun leven in blijven zitten en zichzelf eigenlijk hiermee pijn doen. Want je geeft hiermee de erkenning op je bestaansrecht uit handen aan anderen, of zij mogen bepalen dat jij mag bestaan en dat je er mag zijn. Dat is niet hun taak, dat is jouw taak.
15. Wees lief voor jezelf als het een keer niet lukt, maar onderzoek dan wel hoe je het de volgende keer beter aan kunt pakken.
16. Adem in en adem uit.