

Innerlijk kind test: Pure-Elle: hoe is het gesteld met je innerlijk kind?

Een stukje inzicht:

Het innerlijk kind is het puurste stukje waarmee we geboren worden.

Ons hele leven is het bij ons. Je puurste stuk draagt je pijn maar ook missie hier op aarde mee.

Het staat voor je gevoelens, emoties, gedragingen in jezelf en in relatie met je buitenwereld.

Doorheen mijn ervaring gedurende 22 jaren in het werken met mensen met kwetsbaarheden, heb ik gezien hoe het innerlijk kind in ieder van ons ruimte inneemt.

Vele mensen wisten me te vinden met een innerlijk kind wat zich onveilig voelde en de plek in het leven niet durfde innemen.

Ik zag mensen met levensgebieden die niet stromen, het leven wat stil werd gezet, succes wat niet leek te komen, dromen die niet uitkwamen ondanks hard werken, het leven werd opgenomen als hard labeur, weinig vertrouwen, confrontaties en leegte.

Wanneer je geen verbinding hebt met je innerlijk kind zie ik dat jij je leven niet voluit leven.

Je mist dan de connectie met een deel van jezelf, waarin je antwoorden en heling zitten opgeslagen.

Al vanaf het begin van de geboorte, reis op aarde, weten wij ons aan te passen om liefde te krijgen.

Wanneer we ons niet aanpassen aan onze omgeving zullen we angst ervaren.

Laat nu net dat zijn wat we in ons volwassen zijn vaak tegenkomen.

Voldaan aan anderen en onszelf kwijt geraakt...

Ik vraag me af of het zelfs niet de bedoeling is van het leven dat we onszelf ergens kwijt raken... om dan op een diepere laag, met meer wijsheid te verbinden. We mogen de verschuiving maken van angst naar liefde.

Wanneer genoeg duisternis ons leven binnen komt wandelen, ook dan zijn de meeste onder ons pas bereid om het licht te gaan zoeken.

De antwoorden liggen niet in je buitenwereld maar in je binnenwereld!

Test van het innerlijk kind.

Onderstaand staan er 40 vragen die een indicatie geven over hoe het gesteld is met je innerlijk kind.

Ik nodig je uit om kleurpotloden te nemen en je antwoorden in te kleuren.

Start test:

- Neem potloden laat je innerlijk kind er 2 kleuren uitnemen
- Sluit je ogen
- Adem 3 keer diep in en uit
- Wordt je bewust van je voeten op de grond
- Leg je handen op je buik
- Spreek met jezelf af dat het eerste antwoord wat in je opkomt, je de weg wijst naar je innerlijk kind.

Deze test geeft je **informatie** waarmee je dan **inzichten** krijgt en als je wil iets mee kan **ondernemen**. Het gaat niet om goed of fout, dus je innerlijke criticus is niet uitgenodigd om zich te bemoeien met je antwoorden!

1. Ik voel me dapper	Ik ben bang
2. Ik geloof in mijn dromen	Ik ben ervan overtuigd dat de meeste dromen van me niet (kunnen) uitkomen
3. Ik ben zelfverzekerd	Ik ben onzeker
4. Ik ga aan de slag en zie wel	Ik pieker veel voor ik iets doe
5. Ik ervaar levensvreugde	Ik ervaar het leven als zwaar labeur
6. Ik voel me veilig in mijn omgeving	Ik laat me niet zien
7. Ik ken de signalen van mijn lichaam	Ik heb last van mijn lichaam
8. Ik heb vertrouwen dat mensen me begrijpen	Ik voel me onbegrepen
9. Ik durf mijn emoties te uiten	Ik uit mijn emoties niet
10. Ik maak keuzes uit mijn hart	Ik maak keuzes met mijn hoofd
11. Ik hou van aangeraakt worden	Ik ben liever op mezelf
12. Ik neem tijd om doelloos niets te doen	Ik ben altijd bezig
13. Ik uit mijn creativiteit	Ik ben altijd presterend bezig
14. Ik durf te zeggen als ik ergens geen zin in heb	Ik please de ander ondanks ik iets anders voel
15. Ik ben doe wel eens gek	Ik ben altijd serieus
16. Het maakt me niet uit wat een ander van me vindt	Hoe anderen naar me kijken is belangrijker voor me
17. Ik doe durf hulp vragen	Ik doe alles zelf
18. Ik heb bergen energie	Ik voel me meer uitgeput
19. Ik durf mijn grenzen aan te geven	Ik voel mijn grenzen niet of en durf ze niet aan te geven
20. Ik pas me aan in mijn omgeving als ik het voel en wil	Ik ben een kameleon en pas me merendeels aan
21. Ik voel wat ik nodig heb en handel er naar	Ik put mezelf uit
22. Ik heb het idee dat ik zelf leider ben van mijn leven	Ik ervaar een machteloos gevoel en dat anderen voor mij beslissen
23. De meeste mensen houden rekening met me.	Ik voel me niet gehoord of gezien
24. Ik weet wat ik waard ben	Ik voel mijn waarde niet
25. Ik ben blij met wat ik bereik	Ik geef mezelf vaak op mijn kop
26. Ik mag er helemaal zijn	Ik doe er niet toe
27. Ik mag ontvangen	Ik moet het verdienen
28. Ik mag fouten maken	Ik schaam me
29. Ik durf mijn emoties uiten	Ik hou mijn emoties voor mezelf
30. Ik voel me krachtig	Ik voel me zwak
31. Ik zie het goede in mensen	De meeste mensen zijn geven me een onveilig gevoel
32. Ik denk merendeel positief	Ik denk over het algemeen in problemen
33. Ik vind mezelf mooi	Ik vind dat er altijd nog iets beter kan aan me
34. Ik durf mijn eigen mening te uiten	Ik blijf liever op de achtergrond
35. Ik mag fouten maken en opnieuw beginnen	Alles moet lukken, ik mag niet falen
36. Ik vertrouw het leven	Ik ervaar het leven als een strijd

37. Ik neem mijn verantwoordelijkheid op	Ik laat beslissingen graag aan een ander over
38. Ik reageer volwassen op uitdagende situaties	Ik raak snel overspoeld door emoties
39. Ik zet door bij uitdagingen	Ik geef op, het lukt toch niet
40. Ik geloof in dromen die uitkomen	Ik geloof in werken en je doelen halen.

Uitslag van de test:

1. Zijn de kleuren vooral in de eerste kolom:
dan heb jij een goede connectie met je puurste stukje: je innerlijk kind.
Het zal je helpen om op een gezonde manier voor jezelf te zorgen op de verschillende levensgebieden: denkend aan je lichaam, je emoties, je gevoelens, je relaties, je dromen... je zal je overwegend goed in je vel voelen en het leven als een dagelijks cadeau opnemen. Je ziet het als een reis die je hier komt maken waar er veel te beleven valt!
Plezier- uitdagingen- verbindingen, je springt er voluit in en be-leeft het leven. Iedere dag is er wel iets nieuws waar je met verwondering naar kijkt!
Je kent jezelf goed, weet goed voor jezelf te zorgen en de mensen rond je hebben een duidelijk beeld van je wie je bent. Je neemt je levenspodium in en je straalt.
2. Zijn de kleuren overwegend in balans in beide kolommen:
dan heb je een innerlijke volwassenen die weet waar zijn uitdagingen, werkpunten, valkuilen liggen.
Je hebt zicht op wie je bent, maar toch heeft het leven een aantal kwetsuren in je rugzak weten duwen die je zo nu en dan wel eens parten spelen. Het mooie hieraan is dat jij je ervan bewust bent. Gelukkig ervaar je ook nog heel wat momenten van sprankels, stroming, veiligheid en vertrouwen. De connectie met je innerlijk kind zit goed, al zou het graag iets meer vrijheid ervaren!
3. Zijn de kleuren overwegend in de tweede kolom:
dan zit je innerlijk kind op een plek waar jij er moeilijk bij komt. Het heeft dan al vaak pijn en verdriet ervaren. Het vertrouwen in het leven is soms ver zoek. Je rekent meestal alleen op jezelf en ziet niet altijd de kansen die voorbij komen.
In deze fase wil je innerlijk kind graag bevrijdt worden.
Het wil er zijn voor jou en meer plezier met je maken. Zodat jij je beste leven kan leven!
In deze fase is het aangeraden om met je innerlijk kind een helende reis te maken zodat jij met je puurste stukje verbinding voelt.

Ik gun je dat deze test op een speelse manier inzichten heeft gegeven over je relatie met je innerlijk kind.

Zie het als een kans om meer je beste leven te gaan leven!

Mocht je meer willen weten uit welke delen je innerlijk kind nu bestaan, de manier van helen en vertrouwen, dan nodig ik je uit in mijn masterclass van het innerlijke kind!

Hierin neem ik je mee in 5 manieren hoe je je eigen innerlijk kind relatie kan vergroten!

Mocht je zin hebben in meer: wees dan welkom in de online training van het innerlijk kind of mijn opleiding Verbindend Zielswerk.