

INNERLIJK KIND

wekelijkse hulpstukken voor je Spirituele Ontwikkeling



In verbinding

GESCHREVEN DOOR ELISE SEVERINO

Er komt een fase waarin je terug in verbinding komt met je Innerlijke Kind. Je Innerlijke Kind is het kind die in je leeft. Het kind dat diep in verbinding staat met haar creativiteit, met de liefde om zich heen en in alles een mogelijkheid ziet.

Het Innerlijke Kind is wie je was voordat de programmering in werking werd gesteld. Dat klinkt heel heftig, maar wat ermee bedoeld wordt is dat je hebt geleerd wie je moet zijn en hoe je je moet gedragen.

Je hebt geleerd hoe je kunt overleven in de maatschappij en op welke manier je het beste kunt bewegen. Dit noemen we een programmering. De programmering is gebaseerd op degene die het je leert.

Lastige hiervan is dat je leert hoe een ander het leven ervaart en dus heb je niet de kans om te ontdekken hoe het voor jou voelt. Welke beslissing jij zou nemen en belangrijker je leert geen fouten te maken. Dit is waar innerlijk kind werk van pas komt. Terug in verbinding met je kleine zelf. De creatieve zelf.

Je kleine zelf
**LIEFDE IN JE LEVEN
LATEN STROMEN
ZONDER ANGST EN
TWIJFEL.**

**ZONDER SCHULDGEVOEL
VOOR JEZELF DURVEN
KIEZEN.**

**NIET ACHTERUIT
DEINZEN ALS HET
MOEILIK WORDT.**

**HET VERTROUWEN IN
JEZELF HERSTELLEN,
ZODAT JE HET PAD
NAAR JE DROMEN KUNT
VOLGEN.**

Wie is het kind in je zelf?

DE WAT.

We spreken vaak over intuïtie, maar wie is de stem die in je leeft en hoe maken we verbinding met haar?

Het kind dat in je leeft, is je "jongere versie", maar ook je "verbonden versie". In de jaren dat ik trauma healing deed gingen we altijd terug naar het kind.

Het kind ervaart een trauma, deze trauma prikkelt een emotie. De emotie blijft in het lichaam. Elke keer als je deze emotie ervaart, denkt het lichaam dat je terug bent in je trauma.

Bv. je staat op het schoolplein, iemand zegt iets gemeens tegen je als kind. Nu ben je verdrietig. Je hersens slaan deze emotie op met de herinnering. Elke keer als iemand op je af komt, denk je als eerste "ze vinden me niet leuk" en de emotie komt omhoog.

Nu denkt je lichaam VOOR jou! Je denkt niet eens zelf. Je lichaam werkt vanuit de emotie.

Wat als je nu aan je dromen wil werken. Je hebt doelen voor jezelf geschreven en verheugd je op de uitkomst.

Je begint met stappen, maar ineens overspoeld het gevoel van verdriet je. Je denkt eerst "ach niets aan de hand", maar naarmate het gevoel blijft begin je te twijfelen aan jezelf.

Omdat je niet kan plaatsen waar dit gevoel vandaan komt, blijf je op zoek gaan. Je gaat je geheugen in. Want je lichaam geeft iets aan en je DENKT "waar komt dit door".

Dit brengt je in een negatieve cyclus, want in plaats van vooruit en werken aan je doelen; ben je achteruit gegaan om uit te zoeken waar het gevoel vandaan komt.

Niet slecht... als je in staat bent om direct de emotie te verwijderen. Wel slecht als je erin gaat dwalen en vastloopt.

"Een emotie moet direct het lichaam uit als het gevoelt en begrepen is".



Trauma healing

DE HOE.

Hoe speel je het spel waarin je het gevoel hebt dat het niet uit maakt wat je doet, je komt niet vooruit. Op welke manier ga je dan wel vooruit? Als je benieuwd bent hoe je je innerlijk kind weer ruimte kunt geven wil ik je aanraden om te duiken in trauma healing.

Ik heb honderden trauma healingen bij anderen gedaan en een ding wat ik altijd direct zag na de healing is de opluchting bij de andere. Ze hebben het altijd over rust in het hoofd, geen stemmen meer aanwezig.

Hieronder wil ik je een verkorte versie geven van de traumahealing. Je kunt deze tijdens meditatie doen. Weet als je het achter elkaar doet je vermoeid zult zijn. Het lichaam is laat. Het lichaam heeft tijd nodig om te rusten en te wennen aan de nieuwe frequentie. Ikzelf deed altijd 1 of 2 per dag (toen ik ermee begon), nu doe ik het alleen als er een oud verhaal omhoog komt.

Eerst jezelf in verbinding brengen en vervolgens:

Ontdek welke emotie je ervaart wanneer je vastloopt. Bv. je hebt het gevoel dat je iets fout doet of voelt je niet goed genoeg.

Haal de herinnering omhoog recentelijk die deze emotie in jouw prikkelde. Hier probeer ik niet verder te gaan dan 3 maanden.

Maak de herinnering duidelijker. Ga terug in de emoties die je ervaarde en de gedachten die door je heen gingen.

Wanneer de emotie zo groot is dat het voelt alsof je weer terug bent in de herinnering dan ga je terug naar de allereerste keer dat je deze emotie hebt ervaren.

(meestal schiet je terug naar je kleine kind, als het donker is dan zit je in de buik van je moeder!)

Vervolgens haal je jezelf uit de situatie en trek je jezelf uit de situatie. Niet door het af te spelen, maar alsof je jezelf achter de coulissen trekt.

Je ziet links een deur.

Daar ga je doorheen en wanneer je door de deur loopt is het mooi groen.

Ga ergens zitten en troost je kleine zelf.

Vraag: wat heb je nodig, wat kan ik anders doen, waar loop je tegenaan. Beloof dat je eraan gaat werken. **Geen belofte maken die je niet gaat nakomen!!!**

Je mag hem/haar daar achterlaten. De Engelen zorgen voor je kleinere Zelf.

**TRAUMA HEALING
VERWIJDEERT DE
ENERGIE, NIET DE
HERINNERING.**

**ALS JE AAN DE
HERINNERING DENKT EN
GEEN EMOTIE VOELT IS
DE TRAUMA WEG.**

**BLIJF HERHALEN TOT JE
HET ONDER DE KNIE HEBT.**

**MET RESPECT
ENERGIEWERK LEVEREN.**

**NIET; IK HERHAAL NIET
VOOR ANDEREN DEZE
OEFENING DOEN.**

**VERTROUWEN DAT HET
WERKT.**

Hoe nu verder?

OVER DE DREMPEL VAN VERANDERING.

Mijn Naam is Elise.

Als Spiritueel Mentor, is het mijn doel om anderen te leren hoe Spiritualiteit werkt.

Ik "snap" wat er om ons heen gebeurt en leg dit uit aan anderen. Ook als ik het zelf soms niet snap.

Mijn Spirituele Groei bestaat uit leren, leren en leren. Leren van de informatie die ik doorkrijg en deze informatie weer doorgeven.

Dit is waarom ik de cursus Next Level stappenplan heb geschreven.

In de cursus leer ik je de 7 fundamentele stappen om gebruik te kunnen maken van je gaves in de praktijk. Dit gaat je leven in de juiste richting duwen, zodat je verandering ervaart. Hierdoor kun je je leven op orde krijgen en voel je sterker, gelukkiger en vrijer.

Aan de start van je Spirituele Groei heb je veel vragen en ik heb de antwoorden om je op weg te helpen. Naast de honderden video's, blogs en posts op mijn Social Media kun je me ook vinden op eliseseverino.nl. Ik wil je leren dat de chaos die je nu ervaart, betekent dat er een nieuwe fase in je leven komt.

Met de Spirituele Hulpstukken die ik je leer gaat het je lukken om je Groei te versnellen en gebruik te maken van je eigen Spirituele Gaves.

Laat los wat wil vervallen en start aan de reis. You've got this!

Dit is jouw moment. Jij bent de kracht achter je dromen.

Liefs,

Elise

Ps. Lees meer + schrijf je in voor de cursus Next Level Stappenplan via [hier](#).



"Tijd om te leren Spirituele kennis in het dagelijks leven in te zetten en haalbare doelen te Manifesteren."