

# Sådan helbreder du dit indre barn, så du er åben for kærlighed og forhold



**Det indre barn er ALTID i dig. Du kan tage det med overalt, fordi det lever i dit hjerte.**

Hvis det indre barn bliver forladt af faren eller moderen, modløs eller ikke 'bemærket' af forældrene, da du var lille, men også hvis det blev forrådt eller afvist af en elsket ... hvad sker der så?

## **Hvad laver det indre barn?**

Barnet i dig siger, "Jeg vil afskære mig fra at føle noget for nogen. Jeg ønsker IKKE et seriøst kærligt forhold, fordi det at elske nogen betyder at blive forladt eller slået ud. Når jeg tager mig af nogen, forårsager det smerte, depression og endda sygdom. "

Selvfølgelig vil du fortsætte med at gå gennem livet, men dit indre barn vil være der for evigt og vil redde dig fra ny hjertesygdom.

## **Hvad sker der, når du opretter forbindelse til, møder eller ser en potentiel partner for et langsigtet forhold (også via internettet)?**

Det indre barn vågner op (en enorm energi), hun er allerede bange for at miste denne person i fremtiden. "Vil hun forlade mig for en anden? Vil hun afvise mig, når mit hjerte er vidt åbent for hende? Vil hun være ond, arrogant og tæve? Bliver hun syg og måske endda dør? "



Dit indre barn har allerede lært at frygte så meget af alt det har været igennem, at det mindste spor af kærlighed kan udløse alarmen. Forresten, det har absolut intet at gøre med din nye flamme; denne nye kvinde (eller nye mand) kan være dit livs kærlighed!

## **Hvordan fungerer dette triggerpunkt?**

Energien kan overtage dig fuldstændigt, den er så stærk i at beskytte dig mod endnu mere lidelse, at dette kan vise sig i dine kropsfunktioner, men også i din opførsel og i din søvn.

Hvis det pludselig starter, kan det se sådan ud:

Hjerteproblemer vises ud af ingenting

Den stærke følelse af at 'slutte nu' uanset hvad det er

Du føler dig meget nervøs uden grund

Du græder pludselig og føler dig bange og fortabt

Den person, der kommer tæt på dig, bør bedst opløses i tynd luft. Du

kan ikke længere sove, noget er galt, og det enormt

Du begynder at drikke / ryge eller en anden skruestik for at løbe væk fra "noget", der føles som en stor fare. Du vil bare være langt væk

Du skal være alene og beskytte dig selv, du har lyst til at du løber væk nu. Det føles som en stor alarm

## Hvad kan jeg gøre?

Meditere. Læg en hånd på dit hjerte og se barnet (dig, som

ung pige / dreng) foran dig. Spørg det, hvorfor det er så bange. Hold den, når den græder. Fortæl ham

dette: "NU er jeg voksen, jeg beskytter dig og tager mig af dig. Jeg VIL være åben for denne nye kærlighed. Jeg ved, at hvad du gør er, hvad du gør for kærlighed. Jeg takker dig.

Men jeg er voksen nu, og jeg vælger at blive involveret i denne person. Vær ikke bange mere, stol på mig ... "Tag det indre barn tilbage i dit hjerte. Giv ham nogle legetøj, så han kan føle sig godt tilpas. Du skal gøre det hver dag, hvis det virkelig er bange for at elske igen ....

**BEMÆRKNING:** Det første møde med dit indre barn kan være meget følelsesladet. Han eller hun kan have været efterladt grædende i et mørkt hjørne i årtier. Bare pas på det og trøst det siden dig **vokset op nu**. Del følelser, kæle ham og sørg for, at han kender situationen **nu** ændringer. Du vil fortsætte med at elske det, men på samme tid vil du også være åben for ny kærlighed. Se ind i barnets øjne, fokuser på dem et stykke tid. Mærk hvordan det ser ud, hvordan det føles, hvordan det fungerer. Det er skræmt, forvirret, urolig og usikker.

Hvor gammel er dette barn? Se hvordan det holder dig tilbage fra forandring, hvordan det forhindrer dig i at vokse op følelsesmæssigt. Se hvordan det forhindrer dig i at realisere dine sande følelser.

Du er i stand til at holde dette barn i ro og ro. Hvisk for eksempel:



Jeg er <<navn>> og jeg er <<album>> år gammel. Jeg sværger, at jeg vil redde dig fra alt, hvad der kan skade dig. Vi kan gøre hvad vi vil, være hvor vi vil og elske den vi vil have. Det er okay at have disse følelser. Jeg ser dig, og jeg holder dig fast. Kom nu, lad os ændre det, jeg har allerede ændret mig. Jeg ser din frygt, og jeg forstår dem. Jeg ser al den smerte, du har oplevet tidligere

Fortæl ham alt, hvad du vil sige, og kram ham. Du er voksen nu, og du kan stole på dig Du er i stand til at beskytte dig selv, at elske dig selv. Knus dit indre barn, og lad dem lege i stedet for at være bange.

## Øvelser og meditationer for det indre barn

Dette er et eksempel, jeg har lavet for mig selv, for mit eget indre barn.

”I dag vandrede jeg rundt i skoven og kiggede gennem øjnene på et lille barn, mit eget indre barn. Hvor ville hun gerne være? Hvad vil hun se? Hvor vil hun hen?

Hvad gør dig glad nu OG i fremtiden? Hvad drømmer hun om? Hvad er dit håb? Skal gå hvormine fødder løbe så vi begge er glade? Vi - mig og mit indre barn - så en smuk ejendom, et stort træ til jorden og et skilt med pile, der pegede i to forskellige retninger: vores daglige frie valg.

Vi så en åben sti foran os, fuld af friskhed og luft og vækst! ”Disse er symboler for nye beslutninger. Du kan gøre det samme!



**Jeg lavede en collage med mine klassiske røde sko fra 70'erne, de skulle vise, hvor "hun" kan lide at løbe og let er ...**



## **Endnu en øvelse for det indre barn**

Eksempel: Opret et farverigt "humørbræt" (brug et stort stykke papir med farver, glitter og hjerter - til dit og afhængigt af humør). Gør et barn til at være DU. Gør alle de ting på det, der gør dig glad og får dig til at føle dig sikker. Så skar hjerter, mad, bjørne, alt hvad du vil fra magasiner, og skab en glad, kærlig, varm barndoms collage.

Et humørbræt, der viser alt, hvad du virkelig ville være som barn, eller visuelle indtryk af, hvad det lille barn laver på deres værelse, hvad der gør dem totalt glade. Hvad kan du tilføje for at få det til at føle sig sikker? Et nyt rum? Skal du lægge den i dvale Skal du give ham et bestemt legetøj? Eller ønsker det at blive holdt i dine arme og græde?

Han er sikker på at kunne lide at høre ord som "det er okay", "du er elsket" og "Jeg tager mig altid af dig, og jeg vil altid elske dig, uanset hvordan du ser ud, føler eller hvad du føler i livet også gør ". Hvornår smiler det igen, og er det beroliget? Når det føles godt - giv denne lille skabning et sted i dit hjerte.

Og det er her, hun altid vil være, så sørg for at besøge ofte, fordi de fleste panikanfald eller den usikkerhed, du føler som voksen ofte har at gøre med det

lille barn, der er i frygt og har smerter og ikke føler sig sikker i voksnes verden - eller elskere.

## **En ubehagelig følelse på jorden - inkarneres i denne krop med kærlighed**

Det kan også føles som om du ikke hører hjemme på denne planet. Dette lyder måske meget "dybtgående". Det er ikke det. Dit indre barn, men også din sjæl kan "få nok af det", med traumer og smerter, simpelthen af al lidelse i verden, kærlighedssyge,

Sygdomme, død og tidligere livstraumer. Ved, at vi alle inkarnerede oftere end på dette tidspunkt i livet.

Hvordan følte din sjæl sig, da den blev låst i fængsel i middelalderen, voldtaget, myrdet, hængt eller stenet, spikret til et kors eller brændt levende som en klog kvinde (heks)? Sjælen har denne hukommelse som traume på planeten jord. Hvorfor komme tilbage, hvis du alligevel bliver myrdet eller hængt? Det lyder sjovt, men det er sandheden.

Dualiteten og egoet på jorden har bragt "traume" til os alle. Vi forlod alle jorden efter dette traume, og nogle sjæle går "uroelig" rundt på jorden og som "ufuldstændige". Vi har ikke helt bragt disse forfærdelige tidligere liv til ophør og lukket med dem. Mange healere er i øjeblikket "sårede healere". Vi har hjulpet mennesker og jorden i så mange liv som præster, healere og hjælpere, og mange gange er vi blevet låst, brændt og hængt for dette. Alt fordi du var klog, fuld af lys, et geni, som de ikke forstod, eller forskellig fra den stamme, som du blev født i.

Sjælen husker disse traumatiske begivenheder, og jo oftere du inkarnerer, jo mere husker du smerten. At minde dig selv om, at du er blevet udsat for al smerten, kan frigøre følelser.

Du er i stand til at grunde dig selv og elske Mama Earth igen ved at sende lys ind i alle disse skygger fra fortiden. Fortæl dig selv "Jeg lever nu et nyt liv, og i dette liv vil jeg inkarnere i her og nu. Jeg kalder min sjæl til fuldt ud at inkarnere i denne krop i år (nævn det år eller den dag, du gør dette).

Og jeg giver mig selv tilladelse til at leve fuldt ud i denne krop, i dette liv, fuldt hele - og kun i lyset, fra nu af. Jeg er ikke længere bange - i dag begynder mit liv, og jeg er fuldt bevidst og elsket. "

Lav humørbrædder, men "fodre" det indre barn med ting også, ja det skal vi alle gøre som voksne. Hver dag er der noget at "lege", at grine over, at føle sig ung.

Vi kan alle se tegneserier, spille computerspil eller føle os uskyldige som en Føle barn, uanset hvor meget smerte du har oplevet i dette liv.

**Gør det nu. Det er meget sjovt ...!**