

Afstem opdracht - Jouw innerlijke kind

Instructies over het doen van de Afstem opdrachten kun je vinden op de pagina "Hoe werkt het?"

Neem een moment van een half uur waarin je pen en papier pakt en jezelf de volgende vragen stelt:

- Wat kon je als kind uren lang doen?
- Wie waren je vrienden?
- Had je een favoriete knuffel of favoriet speelgoed?
- Waar kon je jaloers op zijn bij andere kinderen?
- Had je een favoriet kledingstuk? Waarom was dat je favoriet?
- Kun je een herinnering als kind boven halen waarin je heel gelukkig was?
- Zijn er dingen die je gedaan hebt als kind, die verrassend waren voor anderen?
- Als je nu praat over jezelf als kind, hoe praat je dan over hem/haar? Hoe omschrijf je jezelf dan en komen die woorden van jou of van horen zeggen?

Neem de tijd om deze reflecties op te schrijven zodat je er later nog naar terug kunt kijken. Ook handig om bij het werkblad "Kindbelofte collage" te gebruiken.