Heel jouw INNERLIJK KIND

Bonus: Los laat rituel

SPIRITUEEL

WERKBOEK

www.magicalwonderworld.com

INHOUDSOPGAVE

- Voorwoord - Wat is innerlijk kind heling?
- Wat kan energetische Therapie voor jou betekenen?
- Hoe moet je dit werkboek gebruiken?
- Jouw intentie

Jouw innerlijk kind en ...

- Alles wat je nog wilde horen
- Jouw onschuld
- Het uiten van jouw gevoelens
- Jouw veilige haven
- Excuses & loslaten
- Pijn & verraad
- Plezier hebben

- Gemiste emotionele basis behoeften

- De reacties van jouw ouders
- Familie geheimen
- Communicatie
- Wie mag je zijn van je familie

- Jouw dromen
- Jouw gevoelens
- Jouw toekomst

- Loslaat ritueel
- Jouw energetische Therapeut
- De bijzondere ervaringen van mijn clienten.

VOORWOORD

Met dit werkboek zal ik jou via het innerlijk kind helings methode begeleiden in jouw proces naar heling en innerlijke rust.

In mijn helingsproces heeft deze methode veel voor mij kunnen betekenen. Dit is de reden waarom ik jou deze krachtige manier van heling niet wil onthouden.
Door het invullen van dit werkboek maak je op een laagdrempelige en veilige manier kennis met innerlijk kind heling.

WAT IS INNERLIJK KIND HELING?

De eerste 7 jaar van ons leven vibreert ons brein vanuit de theta staat. Dit betekend dat wij makkelijk alle informatie om ons heen opnemen en opslaan als programma's en overtuigingen.

In deze periode worden onze basis overtuigingen, normen & waarden, emotionele reacties en gedrag opgeslagen.

Om deze programma's en overtuigingen te veranderen moeten wij daarom weer terug gaan naar onze kindertijd.

Want, DAAR IS HET ALLEMAAL BEGONNEN!

Gefeliciteerd!
Het pad naar heling en innerlijke rust begint hier!

HOE KAN ENERGETISCHE THERAPIE JOUW LEVEN VERRIJKEN?

Als Energetisch Therapeut focus ik mij voornamelijk op het *"energetische"* en *"emotionele"* gedeelte van jouw trauma, probleem of klacht.

Hiervoor maak ik o.a. gebruik van **N**euro **E**motionele **I**ntegratie **Therapie**

NEI Therapie is een unieke methode om de oorzaak van onverwerkte gebeurtenissen, emotionele problemen/blokkaden en lichamelijke klachten op te sporen.

NEI is een samengestelde methode van het beste uit de *Oosterse en Westerse geneeswijzen* en is gebaseerd op principes uit o.a. *psychotherapie, neurowetenschappen, bio-kinesiologie, Neuro Linguistisch Programmeren (NLP) en acupunctuur.*

Tijdens een sessie maak ik met behulp van de biotensor contact met het onderbewustzijn. De biotensor is een bio-energetisch meet instrument dat ontwikkeld is door de Duitse filosoof Dr.J.Oberach.

Met behulp van een *speciaal werkmodel* en het stellen van gerichte vragen aan het onderbewustzijn ga ik op zoek naar **blokkades**, **onverwerkte emoties, saboterende delen, belemmerende overtuigingen en/of karmische verbindingen** die vaak in jouw kindertijd, vorige generaties of vorige levens zijn gecreeerd.

*Deze vorm van heling is laagdrempelig en zonder herbeleving van trauma's of heftige emoties.

JE BENT HARTSTIKKE WELKOM OM TE ERVAREN WAT ENERGETISCHE THERAPIE VOOR JOU KAN BETEKENEN.

HOE MOET JE DIT WERKBOEK GEBRUIKEN?

Ik heb het werkboek zo gemaakt dat er op iedere bladzijde een andere vraag staat. Het is de bedoeling dat jij elke vraag zo eerlijk mogelijk beantwoord voor jezelf.

STAP 1: Zet je intentie - Wat wil je bereiken met het invullen van dit werkboek?

STAP 2: Creëer een rustig sfeer - Doe ontspannende essentiële oliën in de diffuser of steek wat kaarsjes aan.

STAP 3: Neem de tijd om elke vraag
zo uitgebreid en eerlijk mogelijk te beantwoorden.

Alles stopt bij jou!

Neem je tijd en doorvoel jouw emoties!

JOUW INTENTIE

Neem een momentje om rustig na te denken over jouw intentie.
Wat is de reden dat jij dit werkboek hebt gedownload?
Wat heeft jou aangetrokken en welke uitkomst hoop je dat dit werkboek jou zal brengen?

ALLES WAT JE NOG GRAAG WILDE HOREN

Schrijf alles op wat jouw innerlijk kind graag wilde horen, maar nooit te horen kreeg:

- *Bijvoorbeeld: ik heb altijd van mijn ouders willen horen dat zij altijd voor mij klaar staan.*

JOUW ONSCHULD

Geef een voorbeeld van dingen die zijn gebeurd in jouw kindertijd waarvan jij jezelf de schuld gaf maar niet jouw schuld is.

- *Voorbeeld : Ik werd vroeger gepest op school en dacht altijd dat het mijn eigen schuld was. Ik weet nu dat het niet mijn schuld is.*

HET UITEN VAN JOUW GEVOELENS

Vraag jouw innerlijk kind of er gevoelens zijn die gezien of gedeeld willen worden en deel ze hieronder.

- *Voorbeeld : Ik heb in mijn jeugd niet de kans gekregen om een kind te zijn. Mijn behoeften als kind werden niet gezien en hierdoor heb ik het gevoel dat ik een deel van mijzelf mis.*

EEN VEILIGE HAVEN

Beschrijf een plek waar jouw innerlijk kind zich veilig voelt.

- *Voorbeeld: Ik voel mij veilig wanneer ik mij kan afzonderen en alleen ben. Een wandeling met mijn hond op het strand geeft mij ook een gevoel van veiligheid en rust.*

EXCUSES & LOSLATEN

Schrijf op waarvoor jij je excuses wil aanbieden aan jezelf en het kind in jou.

- *Voorbeeld: Het spijt me voor alle keren dat ik mijn gevoelens heb genegeerd en onderdrukt. Het spijt me dat ik mijzelf niet mooi genoeg of niet goed genoeg vond.*

PIJN EN VERRAAD

Schrijf op wanneer jouw innerlijk kind zich gekwetst en verraden voelde.

- *Voorbeeld: Ik voelde mij gekwetst toen ik werd gepest op school en ik voelde mij verraden als mijn moeder met familie en vrienden sprak over mijn problemen.*

PLEZIER MAKEN

Schrijf alles op wat jouw innerlijk kind leuk vind om te doen.
Hou je er nu nog steeds van om deze dingen te doen
en maak je hier nog tijd voor?

- *Voorbeeld: Ik vind het leuk om te schilderen en op het strand te wandelen met mijn voeten in het zand. Het gevoel dat ik mij niet druk hoef te maken en lekker vies kan worden geeft mij een gevoel van vrijheid.*
  Alleen doe ik dit nu helaas nooit meer.

DE LIEFDE

Vraag jouw innerlijk kind wie jou het gevoel heeft gegeven dat er onvoorwaardelijk van je werd gehouden.
Wie heeft jou het gevoel gegeven niet geliefd te zijn als kind?

- *Voorbeeld: Ik voelde mij onvoorwaardelijk geliefd door mijn moeder. Omdat mijn ouders gescheiden waren en ik mijn vader niet vaak zag voelde ik mij vaak niet gezien en geliefd door hem.*

Wat zijn Emotionele Basisbehoeften?

Als kind worden wij allemaal geboren met een natuurlijke behoefte aan emotionele stabiliteit.
Liefde, zorg, respect geven een kind een gezond beeld van zichzelf.
Vanuit deze liefde kunnen we deze ook weer doorgeven aan anderen. Als onze basisbehoeften in balans zijn, zijn we zelf ook meer in balans en kunnen we de wereld en al zijn uitdagingen beter aan.

Als er niet aan deze basisbehoeften kan worden voldaan ontstaat er een emotionele blauwe plek , welke elke keer opnieuw pijn kan gaan doen.

Dit uit zich in bijvoorbeeld: ***een laag zelfbeeld, gebrek aan eigenwaarde of het gevoel niet gezien of gehoord te worden.***
In onze volwassen leven gaan wij dan vaak onbewust alsnog opzoek naar mensen die deze basisbehoeften voor ons kunnen vervullen.

Deze basisbehoeften kunnen wij gelukkig helen.
Hier zijn verschillende methoden en technieken voor.
Één daarvan is het innerlijk kind heling methode.
In mijn praktijk gebruik ik ***N****euro* ***E****motionele* ***I****ntegratie* ***T****herapie*
om deze niet ontvangen basisbehoeften en het innerlijk kind te helen.

Het is belangrijk dat wij deze niet ontvangen basisbehoeften helen zodat wij niet meer buiten onszelf opzoek gaan naar vervulling van o.a. *niet ontvangen liefde, aandacht of respect.*

Emotionele basisbehoeften:

- *Liefde*
- *Aandacht*
- *Aanmoediging*
- *Acceptatie*
- *Begrip*
- *Bevestiging*
- *Bewondering*
- *Erkenning*
- *Geruststelling*
- *Goedkeuring*
- *Respect*
- *Veiligheid*
- *Vertrouwen*
- *Waardering*
- *Zorg/Verzorging*

JOUW EMOTIONELE BASISBEHOEFTEN

Maak een lijst van jouw gemiste emotionele basisbehoeften en hoe jij deze basisbehoeften voor jezelf kan vervullen. Je herkent een gemiste basisbehoefte aan de behoefte om dit altijd buiten jezelf te zoeken.

- *Voorbeeld: Mijn innerlijk kind heeft "geruststelling" nodig.*
  Ik merk dat ik dit altijd buiten mijzelf zoek bij vrienden of familie.
  Ik kan mijzelf geruststellen door mijzelf steeds weer te herinneren dat ik goed genoeg ben zoals ik ben.

DE REACTIES VAN JOUW OUDERS

Hoe reageerde jouw ouders wanneer jouw innerlijk kind zich angstig of gekwetst voelde?

- *Voorbeeld: Ik was als kind altijd bang in het donker, maar mijn ouders gaven mij altijd het gevoel dat ik mij aanstelde.*
  .

JOUW DROMEN

Vertel wat je als kind altijd wilde worden of wou bereiken als je groot bent. Is dit ook gelukt in je volwassen leven? en hoe kan je dit alsnog bereiken?

- *Voorbeeld: Ik wou vroeger altijd leerkracht worden omdat mijn juf op de basisschool altijd zo aardig was voor mij. Nu werk ik op kantoor. Ik wou altijd voor mijzelf werken en het gevoel ervaren om financieel vrij te zijn. Ik heb mijn dromen niet durven volgen uit angst om mijn stabiele inkomen te verliezen. om dit te veranderen zal ik samen met een therapeut deze angst gaan onderzoeken.*

COMMUNICATIE

Was er een open communicatie als er iets gebeurde bij jou in huis of werd er nergens over gesproken? Kan je een voorbeeld benoemen?

- *Voorbeeld: Er werd bij ons thuis nooit over gevoelens gesproken. Als ik iets wou bespreken zag mijn moeder dit altijd als een aanval en werd Ik genegeerd of naar mijn kamer gestuurd.*

WIE MAG JE ZIJN VAN JE FAMILIE

Welke boodschap kreeg je vanuit je ouders mee over wie ze wouden dat jij bent ? Hoe heb jij dit ervaren?

- *Voorbeeld: Mijn moeder zat altijd achter mij aan om hoge cijfers te halen op school. Ze zei dat hoge cijfers en een hoog niveau ervoor zouden zorgen dat ik verder kom in de maatschappij. Ik voelde mij hierdoor nooit goed genoeg als ik lage cijfers haalde.*

FAMILIE GEHEIMEN

Zijn er onderwerpen waar niet over gesproken werd thuis of dingen die bewust geheim werden gehouden in jullie huishouden?

- *Voorbeeld: Ik mocht nooit vertellen wat er bij ons in huis gebeurde. Mijn moeder zei dat anderen mensen dan negatief over ons gaan denken. Ik mocht daarom aan niemand vertellen als mijn moeder ons alleen thuis liet als ze s'avonds moest werken.*

JOUW GEVOELENS

Voelde jij je als kind vrij om jezelf te zijn?
Of had je het gevoel dat je je moest voordoen als iemand anders?

- *Voorbeeld: Ik had altijd het gevoel dat alleen de "vrolijke" en "gehoorzame" versie van mij werd geaccepteerd. Wanneer ik mijn emoties toonde voelde ik mij niet gerustgesteld en werden mijn ouders boos.*

DE TOEKOMST

Schrijf op hoe je nu en in de toekomst voor jouw innerlijk kind gaat zorgen.

- *Voorbeeld: Ik durf nu toe te geven aan mijzelf dat ik bepaalde dingen in mijn jeugd heb gemist.*
  Ik besef hoe belangrijk het is om in mijzelf te geloven.
  Ik durf nu hulp te vragen waar nodig is en mijzelf en mijn behoeften op nummer één te zetten.

BONUS: Loslaat Ritueel

Loslaten is niet voor iedereen even makkelijk en juist om deze reden heb ik dit ritueel als bonus toegevoegd aan dit werkboek.

1. Print dit werkboek

2. Zet de intentie dat je het verleden loslaat en schrijf letterlijk alle pijnlijke emoties en gebeurtenissen van je af.

3. Maak het ritueel helemaal naar jouw smaak. Ga op het strand zitten, in de tuin of in de keuken. Doe alle bladzijden tegelijk of één voor een in een oude pan/bbq of verbrand ze voorzichtig boven de gootsteen.

4. Laat alles los.

5. Merk je dat je weer behoefte hebt aan het gevoel van "opluchting" die je ervaart bij het verbranden van dit werkboek?

Maak de opdrachten dan opnieuw. Je zal merken dat je er steeds minder bij gaat voelen.
Zodra jouw gevoel hierbij minder word betekend het ook dat de lading en energie achter jouw trauma's minder zijn geworden.

WAT HEEFT DIT WERKBOEK VOOR JOU KUNNEN BETEKENEN?

Deel jouw ervaring met mij en ontvang maar liefst 10% korting op jouw eerste 1:1 Energetische Therapie sessie met mij.

Info@magicalwonderworld.com

JOUW ENERGETISCH THERAPEUT

Hi mooie ziel,
Mijn naam is Sabrina Tijtel, Ik ben 42 jaar, gelukkig getrouwd met mijn man Jean en samen met onze kinderen wonen wij in een leuke buurt in Lelystad

Wij zijn allebei ondernemers, studenten van het leven en volledig toegewijd aan heling en bewustwording in ons familiesysteem.

In het dagelijks leven begeleid ik mensen zoals jij en ik in hun helingsproces. Mensen met trauma's, onverklaarbare lichaamsklachten, financiële blokkaden of pijnlijke gebeurtenissen die ze niet of moeilijk kunnen verwerken.

Dit werk ben ik gaan doen na jarenlange lichaamspijnen en depressie. Ik was diep ongelukkig en zag de toekomst alles behalve rooskleurig in. Toen ik merkte wat energetisch helen voor mij heeft kunnen betekenen moest ik deze krachtige vorm van heling met de rest van de wereld delen.

Mijn expertise zijn o.a:
Emotionele en spirituele heling & energiewerk
- Gecertificeerde Theta Healer,
- Frequentie Therapie (healy)
- NEI Therapie,
- Gecombineerde erkende opleiding als
 Energetisch Gezins therapeut -
(diploma- april 2024)
dit diploma bestaat uit een samengestelde methode uit de oosterse en westerse geneeswijze en gebaseerd op principes uit o.a: Nei Therapie, Psychotherapie, Familie opstellingen, NLP, Neurowetenschappen, Bio Kinesiologie, accupunctuur en ademwerk.

Sabrina Tijtel
Energetisch Therapeut en Healer

De bijzondere ervaringen van mijn cliënten

De gezondheid van mijn oma is in korte tijd snel achteruit gegaan. Om deze reden heb ik voor mijn oma (76jr)een aantal sessie's geboekt bij Sabrina.

Tijdens de NEI Therapie sessie's heeft Sabrina gefocust op de blokkades en onverwerkte trauma's van mijn oma.
Ook hebben wij in een sessie gefocust op het ontstoren van de vaccinaties en medicatie die mijn oma heeft gehad. Ik wist niet wat ik moest verwachten maar wij zagen als familie al gauw wat veranderen in mijn oma haar gedrag.

"Ik heb mijn oma sinds 2 jaar niet meer zo helder en aanwezig meegemaakt als ze nu is".

ABIGAÏL (BELGIË)

ik merk meer kracht sinds onze sessie, ik voel echt ook dat er dingen op mijn pad komen die me helpen om een beetje anders te gaan kijken naar mijn familielijn, dus ik wil je echt heel graag bedanken❤️

Hi
Wilde je iedere keer al appen. Maar na je sessie merk ik echt verschil. Ik zat echt te denken dat ik een blaasontsteking had of er tegenaan zat, maar nu nergens meer last van!
21:18
💐

Hii schat, even een korte update hoor, merk echt wel wat verandering, lichaam voelt stukken rustiger aan😍 erg blij ermee, ik kom nog even terug op als je terug bent voor een afspraak. Hahah ennn als je toch beslist een afspraak te doen in je vakantie. Let me know🥰🥰
12:23

Hé lieve Sabrina, just to let you know dat ik in januari graag een nieuwe afspraak wil.

Er is echt iets wezenlijks veranderd, niet alleen hierdoor hoor. Maar ik denk wel o.a. ondersteund daardoor. Moest even goed landen eerst.

Nogmaals bedankt mop ❤️ mijn familie is jou echt dankbaar en ze zijn onder de indruk wat je allemaal hebt kunnen doen voor ons 😄 en ik natuurlijk ook! Echt heel mooi om te zien🥺
21:37
💜

Beide behandelingen heb ik gevoeld. Ik voelde nieuwe energie opkomen. Een werkelijke transformatieproces. Ik voelde dat alles wat heel zwaar aanvoelde weggehaald werd. Ook alle blokkades. Heel prettig gevoel. Ik voel mij stukken lichter nu. Er is een meteen een positieve verandering gaande. Deze transformatie is voorgoed gezet.

Ik heb een hele prettige samenwerking gehad met Sabrina en zij geeft je meteen een goed gevoel waarbij je je op je gemak voelt.

Mij zusje was heel onrustig en veel huilbuien enz en negatieve gedachten. We waren laatst uit eten en ik zag hoe rustig en kalm ze nu was. Ik zelf merk dat ik veel meer in mijn kracht sta en meer risico's durf te nemen en meer rust. ervaar. Alsof we naar een leven gaan die meer go with the flow is.. Wat op je pad komt en dat bedoel ik positive dingen ivp negatief. 🙏🙏.

Je bent ook zo lief he, lieve Sabrina ❤️
Je bent echt als een engel in mijn leven gekomen. Dat meen ik oprecht. Ben zo dankbaar voor jou 🙏❤️

BEDANKT!

Dankjewel voor het downloaden van dit werkboek.

Ik hoop dat het jou veel inzichten heeft gebracht.
Jouw **mentale en fysieke welzijn** zijn jouw **grootste en allerbelangrijkste bezit.**

Het is daarom uiterst belangrijk dat jij hier tijd en moeite in blijft steken.
Mijn werkboeken kunnen jou op een laagdrempelige manier begeleiden
in jouw helingsproces.

Op mijn social media deel ik meer kennis en waarde over de magie van energetische therapie. Merk je dat je behoefte hebt aan begeleiding in jouw helingsproces of ben je benieuwd naar wat energiewerk voor jou zou kunnen betekenen mag je mij altijd contacten via één van de onderstaande adressen.

Liefs,

Sabrina Tijtel

Volg mij op social media voor meer waarde en tips in jouw helingsproces!

@magicalwonderworld_

@magicalwonderworld

@magicalwonderworld_

Info@magicalwonderworld.com

www.magicalwonderworld.com