

Zonnekind en schaduwkind

Zonnekind en schaduwkind – Stefanie Stahl

© 2019 Kailash Verlag, onderdeel van Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Duitsland

© 2020 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei

Oorspronkelijke titel: Sonnenkind und Schattenkind

Vertaling uit het Duits: Lianne Moen-van Lent

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

ISBN 978.90.8840.218.0

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Stefanie  Stahl

Zonnekind en schaduwkind

Een inspirerend verhaal bij
Het kind in je een thuis geven


PANTAVREI
UITGEVERIJ



Wat zou het leven mooi kunnen zijn, als ja, als bijvoorbeeld onze baas wat vriendelijker zou zijn of als er thuis minder ruzie was. Heel vaak zien we het geluk binnen handbereik, maar altijd lijkt er nog wel iets tussen ons en het goede leven in te staan. Soms hebben we zelfs het gevoel dat de hele wereld tegen ons is en ons niet het minste beetje geluk gunt.

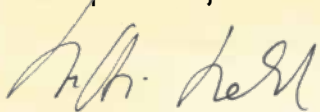
Met het verhaal dat je in dit boekje gaat lezen, wil ik je laten zien hoe je deze barrière tussen jezelf en een goed leven kunt slechten. Ik laat je zien wat je nodig hebt om je in deze wereld begrepen, geborgen en geaccepteerd te voelen. Het is helemaal niet zo moeilijk. Je hoeft alleen maar bereid te zijn om jezelf beter te leren kennen. Daarbij spelen vooral de ervaringen uit je kindertijd een grote rol. In de psychologie noemen we deze inprentingen uit onze kindertijd, die alle mensen met zich meedragen, 'het innerlijke kind'. Deze ervaringen hebben, zoals we tegenwoordig weten, een grote invloed op onze waarneming in het nu, op onze gedachten en gevoelens die we als

volwassene op dit moment hebben – ook als we ons veel details uit onze kindertijd niet meer herinneren.

Elk mens heeft in zijn kindertijd zowel positieve als negatieve ervaringen opgedaan, zowel positieve als negatieve inprentingen meegekregen. Vooral de negatieve bezorgen ons in het heden problemen, want ze functioneren als een donkergekleurde bril, waardoor we de wereld niet meer helder en duidelijk kunnen zien. Ik noem dit deel van onze persoonlijkheid ‘het schaduwkind’.

Pas als we ons schaduwkind leren kennen, beginnen onze negatieve inprentingen uit onze kindertijd te genezen. Te weten wat ons negatief beïnvloed heeft, is – hoe paradoxaal het ook mag klinken – de basisvoorwaarde om met volle teugen van het leven te kunnen genieten, om moeilijke situaties het hoofd te kunnen bieden en om goede relaties te kunnen onderhouden. We voelen ons dan in onszelf en in de wereld geborgen. We komen voor onszelf op en geven ons leven vorm, zoals het voor ons goed is. Ik kan het je beloven: dat is een behoorlijk goed levensgevoel.

Veel plezier bij het lezen!

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'A.H. de Ru'. The signature is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.



Hieraan herken je dat je een thuis in jezelf gevonden hebt:

- Je geniet van je leven.
- Je zet je gemotiveerd en onverschrokken in voor de dingen die belangrijk voor je zijn.
- Je beleeft ook vreugde aan de kleine dingen van het leven.
- Je houdt van jezelf, zoals je bent. Inclusief al je tekortkomingen. Je verstoort jezelf niet.
- Je merkt op dat anderen je mogen – en je twijfelt daar niet aan.
- Je ziet jezelf als een gelijkwaardige partner in het contact met andere mensen – ook in conflictsituaties.
- Je bent eerlijk tegen jezelf – en tegen anderen.
- Je zorgt goed voor jezelf en je beslist zelf ongedwongen of je Ja of Nee zegt.

Dit alles klinkt voor jou onbereikbaar? Laat je dan door het nu volgende verhaal inspireren.