

Susanne Hühn

Het helen  
van je  
innerlijke  
kind

Luisteren  
met je hart



Uitgeverij Akasha

Uitgeverij Akasha  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-28 72 45  
info@uitgeverijakasha.nl  
www.uitgeverijakasha.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Sietske Boonstra/Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Redactie*  
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem  
Silja Bernspitz, Schirner, Darmstadt, Duitsland

*Druk- en bindwerk*  
ORO Grafisch Project Management, Beerze

Original title: *Die Heilung des Inneren Kindes: Sich im Herzen berühren lassen*  
Copyright © 2009 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany  
Nederlandse uitgave copyright © 2021 Uitgeverij Akasha, Eeserveen,  
The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6015 209 2  
NUR 770

# Inhoud

Voorwoord 7

De boodschappen van de kaarten 9

Over de auteur 77



## Voorwoord



We kunnen de toverkracht van ons innerlijke kind alleen begrijpen als we ons in ons hart laten raken. Het is een zielsaspect dat in alle onschuld, magie en tederheid op aarde en in je hart wil werken. Het rijk van het innerlijke kind is magisch, het is de wereld van innerlijke beelden, symbolen en betovering.\* De innerlijke kinderen werken niet ergens in het verborgene, ze laten zich heel direct aan ons zien als ingeving, gevoel of gedachte – door alles wat ons raakt, ons met verlangen, blijdschap of levendigheid vervult. Om deze kracht bewust te ervaren werken we met ‘ik mag’- en ‘ik kan’-boodschappen, we veranderen onze innerlijke werkelijkheid. Het kan zijn dat we op rationeel niveau niet precies kunnen begrijpen wat er daardoor in ons gebeurt, maar dat hoeft ook niet, het is namelijk magisch. De kaarten zullen je helpen om je te herinneren wat je diep in jezelf wel weet, maar in het dagelijks leven misschien bent vergeten. Hierdoor zul je de kracht van je innerlijke kind gaan ervaren.

Trek telkens een kaart als je het gevoel hebt dat je innerlijke kind je iets wil zeggen. Je kunt ook een kaart kiezen als je wilt weten wat er juist op dit moment belangrijk voor je zou kunnen zijn – je zult beslist verrast zijn!

**Mogen deze kaarten je dienen om je licht, je liefde en je overvloed op aarde te brengen. Bedankt dat je er bent!**

\* Voor alle duidelijkheid: er zijn zeer nuttige therapieën waarin het zogenoemde innerlijke kind geleidelijk ouder wordt tot het ons uiteindelijk als volwassen, grijpt deel ter beschikking staat met zijn gehele kracht. Ook ik heb heel veel baat gehad bij deze aanpak. Toch heb ik de indruk dat het daarbij niet om het psychische energieveld ‘innerlijke kind’ gaat, maar om persoonlijkheidsdelen die volwassen mogen en moeten worden. Het voelt anders. Het innerlijke kind dat volwassen mag worden, ben ik zelf, ik – de persoon Susanne –, terwijl het psychische energieveld ‘innerlijke kind’ een eigen spiritueel wezen met bijzondere behoeften en gevoelens en een eigen wijsheid is. De boodschappen van de kaarten stammen van een ronduit speels, onschuldig, kinderlijk en bijzonder fijngevoelig deel in ons dat niet volwassen kan worden en ook niet volwassen hoeft te worden. Je innerlijke kind is een aspect van je ziel. Hij heeft bescherming, geborgenheid en heling nodig, een innerlijke ruimte waarin hij zijn toverkracht kan ontplooiën. Het innerlijke kind dat de verschillende fasen van rijpheid van onze persoonlijkheid weerspiegelt, zou ik eerder ‘jijzelf als kind’ noemen. Hij staat voor je in bepaalde opzichten nog niet gerijpte persoonlijkheid. Het innerlijke kind dat in deze kaarten aan het woord komt, is een enorm gevoelig, waarachtig en spiritueel innerlijk wezen dat wij allemaal in ons hebben.

# De boodschappen van de kaarten







**1 Als iemand gemeen tegen je doet, mag je huilen en hoef je niet meer naar hem toe te gaan.**



Bescherm het onschuldige, vertrouwende kind in je, het is een van je belangrijkste krachten.

Klinkt dat te simpel voor je? Voor je innerlijke kind is het wel de waarheid. Er is geen verstandige reden om je slecht te laten behandelen, maar er zijn een heleboel onverstandige en angstaanjagende redenen. Je mag jezelf beschermen. Als je deze kaart trekt, kan het zijn dat je iets een beetje te lang hebt volgehouden en je verdriet met rationele argumenten onder controle hebt gehouden. Alleen zo kon je de situatie waarschijnlijk aan. Een situatie aankunnen betekent ermee omgaan op een manier die je nergens in je ziel beschadigt, en al helemaal niet in het zo belangrijke en onschuldige deel van je innerlijke kind. Laat je innerlijke kind huilen en neem de verantwoordelijkheid en zorg voor zijn welzijn op je. Stuur hem uit spelen als je in gevaarlijke situaties begeeft, of vermijd die situaties maar liever helemaal. Ook vermijden is een manier om om te gaan met problemen. Maak er gebruik van als je merkt dat je de situatie zelf niet kunt veranderen. Bescherm het onschuldige, vertrouwende kind in je, het is een van je belangrijkste krachten.

## **2** **Neem de tijd om niets te doen en naar de wolken te kijken en bloemen te plukken.**



Je innerlijke kind heeft af en toe tijd nodig om te dromen, zodat het zijn lichtheid, zijn speelsheid en zijn fantasie door je leven kan weven.

Net als veel andere mensen heb je het vast heel druk en heb je altijd wat te doen. Is dat zo? Je innerlijke kind heeft af en toe tijd nodig om te dromen, zodat het zijn lichtheid, zijn speelsheid en zijn fantasie door je leven kan weven. Deze kaart laat je zien dat nu het tijdstip is gekomen om iets te veranderen en te ontvangen, om minder te doen en meer te laten gebeuren. Dat vind je vast heel moeilijk, maar je innerlijke kind weet hoe het kan dromen. Sta jezelf dus toe om het werk of je bezigheden eens vijf minuten te laten rusten en jezelf ruimte te geven. Begrijp dat de inspiratie, dat wil zeggen het licht dat door jou op aarde wil komen, de gelegenheid moet krijgen om zich aan jou te laten zien. Dat kan alleen als je ervoor openstaat en de tijd neemt om bewust niets te doen en je te laten drijven. Alsof je naar de schepping luistert en aan je impulsen toegeeft, zonder meteen resultaten te verwachten. Geniet van het moment. Als je dat moeilijk vindt, laat je dan door je innerlijke kind meenemen naar deze kwaliteit.

### **3 Wees niet zo bang, maar ga naar buiten en doe gewoon waar je zin in hebt.**



Je innerlijke kind verheugt zich op alle leuke en spannende dingen die op je wachten. Hij weet dat hij veilig en beschermd is in jou, omdat je goed op hem kunt passen.

Blokkeer je jezelf vaak? Weet je precies hoe je volgende stap eruit moet zien, maar zet je die niet omdat je bang bent? Meestal zit er een veel dieper gevoel achter de angst: schaamte of de angst dat je wordt afgewezen of uitgelachen. Wil je al jaren iets leren of meemaken, maar durf je dat niet? Nu wordt het tijd om je angst te overwinnen, je innerlijke kind op de arm te nemen en je innerlijke volwassene te laten handelen. Je innerlijke kind kan en mag niet meer worden afgewezen, je innerlijke volwassene kan hem beschermen. Hij heeft ook de moed en de kracht om met eventuele nederlagen of onzekere situaties om te gaan. Verzin dus niet allemaal uitvluchten, maar geef toe dat je bang bent – maar laat je niet leiden door die angst. Je kunt de angst voelen, maar die mag niet je uitgangspunt zijn. Je innerlijke kind verheugt zich op alle leuke en spannende dingen die op je wachten. Hij weet dat hij veilig en beschermd is in je, omdat je goed op hem kunt passen.

## **4 Als je iets niet leuk vindt, stop er dan mee.**



Als je ergens geen plezier in hebt, betekent dit dat je niet je bestemming volgt, want de vervulling van je zielsplan is altijd plezierig.

Natuurlijk kun je dat gemakkelijk zeggen. Je innerlijke kind wil je eraan herinneren dat je niet moet doorgaan in deze situatie, maar dat je serieus moet afvragen of wat je nu doet je wel verder helpt. Vanzelfsprekend zijn er problemen die we onder ogen moeten zien en moeten oplossen. Maar als je deze kaart trekt, mag je het loslaten en je afvragen of je niet bent vastgelopen. Denk je dat je iets moet doen wat niet bij je past en je niet verder brengt? Neem de uitnodiging van deze kaart serieus! De vervulling van je zielsplan brengt je blijdschap. Je voelt dat je vervuld en tevreden bent als je doet waarvoor je op aarde bent. Als je ontevreden en onvervuld bent, heb je dus geen plezier, en dan volg je niet je bestemming. Je innerlijke kind als hoeder van je zielskracht herinnert je eraan dat je misschien een voor jou niet helemaal passende weg gaat als je geen plezier hebt – en dat je een andere weg mag gaan.


## **5 Ga naar mensen toe die je omarmen, die van je houden en aan wie jij onbeperkt kunt en mag laten zien dat je van hen houdt.**



Je innerlijke kind wil zijn liefde vrij laten zien. Laat meer liefde in je leven stromen, ook al weet je nog niet precies waar je dat kunt doen of waar de liefde vandaan moet komen.


Het magische innerlijke kind is een zielsaspect vol pure liefde en onschuld, en die kwaliteiten wil het naar je toe brengen. Hij gelooft in de magie van het moment en wil zijn liefde en blijdschap in de wereld laten stromen. Je hebt alleen maar de ruimte en de gelegenheden nodig om die liefde vrij te laten zien. Elke keer als je liefde en tederheid worden afgewezen, trekt je innerlijke kind zich terug in zichzelf en wordt het minder voelbaar voor je. Je liefde stroomt nog wel, maar gaat ondergronds. Ze voedt jou en anderen niet meer omdat ze zich verstopt. Als je deze kaart trekt, kan het goed zijn dat je meer mogelijkheden nodig hebt om je hart vrij te openen. Je weet misschien niet waar je dat moet doen. De eerste stap is om eerst te erkennen dat je misschien aan 'emotionele onderkoeling' lijdt. Vraag je innerlijke kind waar het zich goed en veilig voelt en bij welke mensen of in welke situaties het zich moet verstoppen. Laat meer liefde in je leven stromen, ook al weet je nog niet precies waar je dat kunt doen of waar de liefde vandaan moet komen. Mensen bij wie je

kouder en afstandelijker moet handelen en overkomen dan je je voelt, doen je geen goed. Je moet deze situaties zo veel mogelijk vermijden. Je hebt wel een beetje speelruimte, en daar mag je gebruik van maken. Dan wordt die ruimte steeds groter.



**Als iemand gemeen tegen  
je doet, mag je huilen en  
hoef je niet meer naar hem  
toe te gaan.**


Bescherm het onschuldige,  
vertrouwende kind in je, het is een  
van je belangrijkste krachten.

The background is a warm, golden-yellow gradient with soft, ethereal light rays emanating from the right side. There are decorative floral motifs in the corners: a purple flower in the top-left, a purple flower in the top-right, a purple flower in the bottom-left, and a purple flower in the bottom-right. A large, stylized, light-colored floral branch with leaves and buds is positioned on the left side, extending towards the center. The text is centered in a dark blue, serif font.

**Neem de tijd om niets te  
doen en naar de wolken  
te kijken en bloemen te  
plukken.**

Je innerlijke kind heeft af en toe  
tijd nodig om te dromen, zodat het  
zijn lichtheid, zijn speelsheid en zijn  
fantasie door je leven kan weven.





**Wees niet zo bang, maar ga  
naar buiten en doe gewoon  
waar je zin in hebt.**

Je innerlijke kind verheugt zich op alle leuke en spannende dingen die op je wachten. Hij weet dat hij veilig en beschermd is in jou, omdat je goed op hem kunt passen.



**Als je iets niet leuk vindt,  
stop er dan mee.**


Als je ergens geen plezier in hebt,  
betekent dit dat je niet je bestemming  
volgt, want de vervulling van je  
zielsplan is altijd plezierig.



**Ga naar mensen toe die je omarmen, die van je houden en aan wie jij onbeperkt kunt en mag laten zien dat je van hen houdt.**


Je innerlijke kind wil zijn liefde vrij laten zien. Laat meer liefde in je leven stromen, ook al weet je nog niet precies waar je dat kunt doen of waar de liefde vandaan moet komen.





**Doe eens gek en denk niet  
altijd aan wat anderen zeggen  
of zouden kunnen zeggen.**

Als je iets leuk vindt, waardoor je meer energie krijgt en je meer licht en liefde in de wereld brengt, is het spiritueel gezien ook toegestaan.

The background is a warm, golden-yellow gradient. There are decorative floral motifs in the corners: a purple flower in the top-left, a purple flower in the top-right, a purple flower in the bottom-left, and a purple flower in the bottom-right. A large, faint, stylized floral pattern is centered in the background.

**Als je iets niet kunt, vraag  
dan om hulp. Herinner jezelf  
eraan dat je niet alles alleen  
hoeft te doen.**

Richt je vraag om hulp aan de  
spirituele wereld. Die is er altijd voor je,  
daar herinnert je innerlijke kind je aan.