

Lesson 4: How to Know When It's My Child and When It's My Adult

Adults are balanced, grounded, nonreactive, and definitive. If you're not being those things, then you're most likely coming from your inner child.

That's a red flag to notice in various situations when you're not coming from your child.

If you want to argue, feel frustrated because you feel like you're not being heard, are reactive with your emotions or defensive and trying to prove yourself, that's your inner child looking for validation.

Your adult knows that those are unnecessary emotions and reactions, and they will not change the outcome of the situation.

Adults listen to others, respect what they're saying, and accept it as their truth. If a solution is needed, adults come up with something that will work to protect themselves, as well as their child. Adults understand that they don't have to approve of it to accept it, and therefore they let it go.

Adults know when to step in and when to back off. They also know when it's a healthy situation and when it's not a healthy situation. If you're making bad decisions, that's your child, not your adult.

If you're having a hard time finding your adult, sit down quietly, refocus, ground yourself, and breathe (review Lesson 3's homework).

Allow clarity to enter your space. When you feel a little clearer, start the dialogue with your child as to why they are feeling so awful, scared, lonely, unheard, not validated, threatened, etc. As an adult, you now know how to hold space (see explanation below) and allow for them to say what needs to be said. Once they do that, your adult will have a better understanding of what is happening, and then be able to nurture from there.

A common response from people is "I'm in my adult and I'm still angry." No, your child is angry and feeling that way. That's a red flag that you're not listening to your child. Remember, this work takes patience. It's all new to you. If you already knew it, you wouldn't be here right now. We all need to learn how to differentiate between the individual parts of who we are. We all get our wires crossed, out of habit and out of not knowing the difference.

Remember, your child is the one who needs to feel the love, and your adult needs to give your inner child love. Well then, who gives the adult love? Our inner child gives it back to the adult clean, unattached, and healthy, just the way they received it from you. You become a full circle of your own love and healing.

When your seemingly adult may feel hurt, angry, sad, etc., it's important to know that's really the child space. That's another red flag that they need nurturing from your adult, because they're doing the work of your adult. When you're feeling that way, hold space for yourself, listen, and then nurture the part of you that is needing validation and compassion from you. It's a part of your crying out for help because,

after all, you are both your adult and your inner child all rolled into one. We all have an amazing built-in system that tells us when we're out of alignment. We just need to relearn how to listen to it.

Since children are so forgiving by nature, your child will be relieved and happy to know that you were and are available to help them stay in their child space.

It's important to remember that working as a team will help you both to move through even the trickiest and most difficult of situations.

**Holding space is an amazing and important tool to have. By doing this, we learn to not take things so personal. It allows us to witness, with love and compassion, and allow another person's feelings to be released. Close your eyes and visualize a big hoop out in front of you. It may be helpful to hold out your arms and make a circle with them. As people "unload" on you, instead of allowing it to hit you and pile up on you, imagine it all going into this basket in front of you. As everything enters the basket, it falls out the bottom and is being cleaned out and transmuted. Where it goes, and how it goes away from you, is not your concern, as long as it does not hit you. It's not your job to transmute and take on everyone else's "stuff." By holding space, we're not only providing a detached place for others to unload and clear, we're protecting ourselves as well.*

Lesson 4 Homework:

When is it my inner child? When is it my adult?

- In your Bridge Book, draw a line down the center of the page to make two columns
- Label one "My Child" and one "My Adult"
-

In the table provided down below, under each column below, list the traits you have that you believe are part of either your adult or your inner child. Don't worry about getting it right; the point is to write down what you believe each one is.

Start by listing the things that upset you under the My Child column, then move to your adult column.

You'll start to see a visual, or map, of how you think and how you react to the situations that upset you the most. In doing this, we're able to detach and witness ourselves, our beliefs, and how we react or don't react to certain situations.

E.g.:

My Child	My Adult
<p>Yelled at driver for cutting me off in traffic</p> <p>Chose to buy new sandals over paying bill</p> <p>Yelled at kids for spilling their milk</p>	<p>Paid bills on time</p> <p>Made it to work on time</p> <p>Sat in meeting and offered solutions</p>

Examples might be the following. What columns would these go in?

- I get mad when a car cuts me off.
- I have no need to worry; I have everything under control.
- I get mad when I have to discuss money with my partner.

Now think about several of the situations you've found yourself in during the past few weeks. Write down how you reacted to each one, either in the child or the adult column. Think of all of your interactions with coworkers, personal relationships, family members, your children, strangers, driving, grocery store shoppers, etc.

Until you reach the next lesson, I want to you to really think about all the different situations and people you've come across. Be honest with yourself about where at that time, you felt you were right and justified in coming from the right place. Before continuing, write a couple sentences about why you believe what you BELIEVE from the map of yourself. Children can be tricky. By learning to tell when it's your child, and when it's your adult, you'll better be able to navigate through relationships and the situations in your life.

Lezione 4: Come riconoscere quando sono nel mio figlio e quando nel mio adulto

Gli adulti sono equilibrati, radicati, non reattivi e definitivi.

Quando non ti senti in questo spazio emotivo durante la tua giornata, molto probabilmente le reazioni stanno arrivando dal tuo bambino interiore.

Questa è una bandiera rossa da notare in varie situazioni quando la realtà non sarebbe materia per tuo figlio interiore.

Se vuoi litigare, sentirti frustrato perché senti di non essere ascoltato, reattivo con le tue emozioni o sulla difensiva e cercando di provare a te stesso e agli altri che esisti, questo è il tuo bambino interiore in cerca di convalida.

Il tuo adulto sa che quelle sono emozioni e reazioni inutili e non cambieranno il risultato della situazione.

Gli adulti ascoltano gli altri, rispettano ciò che stanno dicendo e lo accettano come verità. Se è necessaria una soluzione, gli adulti escogitano qualcosa che funzionerà per proteggere se stessi e il proprio bambino.

Gli adulti capiscono che non devono essere sempre d'accordo per accettare una realtà o un'opinione e quindi la lasciano andare, essere, senza restarne in qualche modo soggiogati.

Gli adulti sanno quando intervenire e quando fare un passo indietro.

Sanno anche quando è una situazione salutare e quando non è una situazione salutare. Se stai prendendo decisioni sbagliate, è tuo figlio, non tuo adulto.

Se hai difficoltà a trovare il tuo adulto, siediti in silenzio, rifocalizza, connettiti con la sensazione di stabilità del terreno e respira (rivedi i compiti della Lezione 3).

Consenti alla chiarezza di entrare nel tuo spazio.

Quando ti senti un po' più chiaro, inizia il dialogo con tuo figlio sul perché si sentono così terribili, spaventati, soli, inauditi, non convalidati, minacciati, ecc.

Da adulto, ora sai come mantenere lo spazio (vedi la spiegazione di seguito) e consentire loro di dire ciò che deve essere detto.

Una volta che lo fanno, il tuo adulto avrà una migliore comprensione di ciò che sta accadendo e quindi sarà in grado di nutrirsi da lì.

Una risposta comune da parte delle persone è "Sono nella mia parte adulta e sono ancora arrabbiato".

No, tuo figlio è arrabbiato e si sente così. È una bandiera rossa che non stai ascoltando tuo figlio.

Ricorda, questo lavoro richiede pazienza. È tutto nuovo per te. Se lo sapessi già, non saresti qui adesso.

Dobbiamo tutti imparare a distinguere tra le singole parti di chi siamo.

Tutti tessiamo la nostra tela personale di emozioni, più per abitudine che non per conoscere la differenza tra ciò che siamo e ciò che sentiamo.

Ricorda, tuo figlio è colui che ha bisogno di sentire l'amore e il tuo adulto ha bisogno di dare amore al tuo bambino interiore.

Bene, allora chi dà l'amore agli adulti? Il nostro bambino interiore lo restituisce pulito, distaccato e sano, proprio come lo hanno ricevuto da te.

Diventi un cerchio completo del tuo stesso amore e della tua guarigione.

Quando il tuo apparentemente adulto può sentirsi ferito, arrabbiato, triste, ecc., È importante sapere che è davvero lo spazio dei bambini. Questa è un'altra bandiera rossa perché stanno facendo il lavoro del tuo adulto.

Quando ti senti in quel modo, tieni lo spazio per te stesso, ascolta e poi alimenta la parte di te che ha bisogno di convalida e compassione da parte tua.

Fa parte della tua richiesta di aiuto perché, dopo tutto, sei sia il tuo adulto che il tuo bambino interiore riuniti in uno solo.

Tutti noi abbiamo un fantastico sistema integrato che ci dice quando siamo fuori allineamento. Dobbiamo solo imparare di nuovo come ascoltarlo.

Ricordare.

Poiché i bambini sono così indulgenti per natura, tuo figlio sarà sollevato e felice di sapere che eri e sei disponibile per aiutarli a rimanere nel loro spazio bambino.

È importante ricordare che lavorare in team aiuterà entrambi a superare anche le situazioni più difficili e difficili.

** Tenere spazio è uno strumento straordinario e importante da avere. In questo modo, impariamo a non prendere le cose in modo personale. Ci permette di testimoniare, con amore e compassione, e di rilasciare i sentimenti di un'altra persona. Chiudi gli occhi e visualizza un grande cerchio davanti a te. Può essere utile tendere le braccia e fare un cerchio con loro. Mentre le persone "scaricano" su di te, invece di permettere che ti colpisca e si accumulino su di te, immagina che tutto vada nel cestino di fronte a te. Quando tutto entra nel cestino, cade dal fondo e viene ripulito e trasmutato. Dove va e come va via da te, non ti preoccupa, purché non ti colpisca. Non è il tuo lavoro trasmutare e affrontare le "cose" di tutti gli altri. Trattenendo lo spazio, non stiamo solo fornendo un posto distaccato per gli altri da scaricare e cancellare, ma stiamo proteggendo anche noi stessi.*

Lezione 4 Compiti a casa:

Quando è il mio bambino interiore? Quando è il mio adulto?

Nel tuo Bridge Book, disegna una linea al centro della pagina per creare due colonne Etichetta un "Mio figlio" e un "Mio adulto"

Nella tabella in basso, sotto ogni colonna in basso, elenca i tratti che ritieni facciano parte del tuo adulto o del tuo bambino interiore.

Non preoccuparti di farlo bene; il punto è scrivere quello che credi sia ciascuno.

Inizia elencando le cose che ti turbano sotto la colonna My Child, quindi passa alla colonna per adulti.

Inizierai a vedere un'immagine o una mappa di come pensi e di come reagisci alle situazioni che ti turbano di più.

In questo modo, siamo in grado di staccarci e testimoniare noi stessi, le nostre convinzioni e il modo in cui reagiamo o non reagiamo a determinate situazioni.

Per esempio.:

Mio figlio

- Urla ad un'altra macchina per avermi bloccato nel traffico
- Ha scelto di acquistare nuovi sandali invece di pagare i conti del mese
- Ha urlato ai figli per aver versato il latte sul tavolo.

Mio Adulto:

- Fatture pagate in tempo
- Ha consegnato il progetto in tempo
- Alta la mano durante il meeting e ha offerto soluzioni al problema

Alcuni esempi potrebbero essere i seguenti.

In quali colonna li inseriresti?

- Mi arrabbio quando un'auto mi interrompe.
- Non ho bisogno di preoccuparmi; Ho tutto sotto controllo.
- Mi arrabbio quando devo discutere di soldi con il mio partner.
- Quando mi viene chiesto di abbassare la voce, mi arrabbio.
- Mi do malato troppo spesso per lavorare.
- Mi piacerebbe sedermi e parlare del nostro budget familiare per avere una migliore gestione delle cose.
- So che tutte le mie esigenze vengono soddisfatte.
- Non devo avere tutte le risposte per sapere che funzionerà tutto.
- Lascio che un collega mi sottometta.
- Odio quando altre persone sono troppo rumorose. Mi dà davvero fastidio.
- Adoro l'odore del cioccolato.
- Ti sento e ti amo, non importa cosa accade.
- Adoro ascoltare il punto di vista degli altri.
- Adoro il modo in cui il sole fa sentire il mio corpo.
- Odio quando mi viene detto cosa fare.
- Odio che nessuno rispetti la mia opinione.
- Mi arrabbio quando tutti sono in ritardo tutto il tempo.

Ora pensa a molte delle situazioni in cui ti sei trovato nelle ultime settimane.

Scrivi come hai reagito a ciascuno, nella colonna figlio o adulto. Pensa a tutte le tue interazioni con colleghi, relazioni personali, familiari, figli, estranei, guida, acquirenti di negozi di alimentari, ecc.

Scrivile

Fino a quando non raggiungerai la prossima lezione, voglio che tu pensi davvero a tutte le diverse situazioni e persone che hai incontrato.
Sii onesto con te stesso su dove, in quel momento, sentivi che la tua reazione arrivava in maniera opportuna, giustificata, e da quale delle due figure, adulto e bambino.
Scrivi.....

Prima di continuare, scrivi un paio di frasi sul perché credi a ciò che CREDI dalla mappa di te stesso.
I bambini possono essere difficili.
Imparando a dire quando è tuo figlio e quando è tuo adulto, sarai in grado di navigare attraverso le relazioni e le situazioni della tua vita.