

Lesson 6: What to Do Once Your Inner Child Has Been Triggered

- Acknowledge how you're feeling.
- Take a step back and breathe through the trigger.
- Begin to witness your inner child and how they're feeling in that moment.

Once you're back to a place of witnessing how your inner child is feeling, begin to connect with them. Let them know that you're there for them, that you're protecting them, and that you hear and see them.

- Observe how they're acting.
- Watch their patterns.
- For the moment, allow them to release what's inside of them (this way you will know what to address).
- Listen to their words.
- Hold space for them.
-

By holding space for them, you're validating that you see them. Once you're able to make this connection with your child, it's important that you, as the adult, give yourself the validation and the acknowledgement for a job well done. It's not always easy to catch ourselves before we slip into our inner child. No one ever said that kids came with an instruction manual. This is true of our own inner child and adult as well.

What Happens When...

You're with other people (e.g., coworkers, family, friends) and you find yourself starting to come from your inner child because you were triggered?

- Stop.
- Listen to the "little you" voice inside your head.
- Excuse yourself from the room if need be and if possible.
- Acknowledge that you hear your inner child.
- Once you've acknowledged and validated that you sense them being upset, take a moment to connect with yourself.
- Have a brief conversation letting your child know you see them, you hear them, and that there's no need for them to be in this situation at all. That you, the adult, will handle it. They can go back to playing and doing what they were doing before. By reassuring they are safe from your adult self,

this allows you to walk back into the situation with confidence that you can handle anything that happens now.

By doing this, your adult is taking responsibility, therefore releasing your inner child to return to their appropriate child place.

What If Your Child Won't Allow Your Adult In Once They're Triggered?

Our inner child doesn't make the rules.

There's no inner child "not letting the adult in" situation. If your adult is present and aware, this won't happen. If it feels like this is happening, it's a red flag for your adult to step up because they're checked out. Your adult is not doing their job and has lost control of the situation.

What Do You Do When You Can't Seem To Find Your Balance?

You let the child have the moment. If it's that important to them to be in that space, allow them to be there and don't resist your emotions.

Hold space for yourself as you move through what you need to move through. Sometimes being within a difficult space can propel you further into your healing.

When your child is done reacting, have a moment with them.

Uncover what was so important to them that they needed to get it out. They may have valid points. As with all setbacks, there are opportunities to learn for next time.

By blocking our inner child from feeling what there're feeling, we're negating their feelings and therefore their worth.

Sometimes by allowing our inner child to have the tantrum they need to have, we end up learning more about ourselves as an adult.

That is taking adult responsibility.

It becomes unbalanced if you never exchange dialogue with your child and never acknowledge they were hurt.

By suppressing our emotions all the time, we end up doing more harm than good. Isn't that what happened to your child in the first place?

The Spiral Effect of Loving Our Child:

- We will never be 100% perfect.
- We will never catch ourselves 100% of the time.
- We will never always be able to come from forgiveness with everything, all the time.

Part of the human makeup is emotion and reactions. Those are the things that also keep us safe, grounded, and human. The point is learning new tools so that when we're triggered we can move things faster.

When we have challenges in life, we learn and we grow.
If life was easy and we understood everything, we would have no reason to exist as we do.

Emotions and reactions are beautiful. It's learning to use what emotion and when in a healthy way.

The only way to remember what we innately have built into us is to go through the different situations we need to go through to evolve.

We evolve when we heal. We heal when we go through situations that are difficult for us. When we heal ourselves, we're able to love and forgive others, hence sending love to them.

That is the spiral of love and healing.

Will This Fix All of Your Triggers?

Often when we read books, attend seminars, and take online courses, we believe that once they're completed, we'll be "fixed."

You're not broken to fix.

You're a living, breathing creature having experiences that enable to you grow.

Healing is in a spiral.

You heal one level, and then move down to the next one.

As you move through, you learn to accept where you are.

You learn to let go. You learn to accept others for where they were, and are, in their journeys.

When one level is healed, you slowly move down to the next one.

You'll never get to the bottom of a spiral, as there's no bottom. There's only a continuum of opportunities to evolve.

As we evolve, we give permission to others to evolve.

As you did, they have a choice. It's an endless abyss full of opportunities to experience, remember, and therefore to heal.

Why is there no end? If there was an end there would be no existence.

There are infinite possibilities, layers, healings, and opportunities to remember the love and healing that we are capable of.

We're a sum of everything we've ever been.

We're the good, the bad, the tall, the short, the rich, the poor, the black, the white, and everything in between.

By healing one layer of this infinite abyss of life, we're healing all the other layers as well.

Every one of these things that you do, may take you one step closer to understanding, therefore remembering, what's needed for your path of healing.

When we're working with our inner child and our adult, we're working within only two parts of us. By healing these two parts, we're healing all the other infinite parts of who we are as well.

Don't worry about all the other parts. Only focus on what you can control, and focus on right now.

By focusing only on this, you're automatically healing all the other parts of you as well.

Remember, with everything in life, balance is the key to everything.

It's never for your child to not feel, or never get triggered; it's for you to learn to grow together, nurturing and loving all the different aspects of who you are.

By learning to accept and have compassion for all parts of yourself, you learn self-love and nurturing for others.

Then it becomes easier to send love and compassion to those that have triggered our child in the first place.

Lesson 6 Homework:

Here is a simple guided meditation you can do anytime and anywhere introducing you to your child:

<https://soundcloud.com/sara-b-levi/the-bridge-to-yourself>

-Lezione 6: Cosa fare dopo l'attivazione del bambino interiore

Riconosci come ti senti.

Fai un passo indietro e respira attraverso la sensazione di essere scattato.

Inizia a fare da testimone per il tuo bambino interiore, per come si è sentito in quel momento.

Una volta che sei tornato a un luogo di testimonianza di come si sente il tuo bambino interiore, inizia a connetterti con lui.

Fagli sapere che sei lì presente, che lo stai proteggendo e che lo senti e lo vedi.

Osserva come si comporta.

Guarda i suoi schemi.

Per il momento, consenti di rilasciare ciò che c'è lei o lui si porta dentro.

Ascolta le sue parole.

Crea spazio tutto per lui o lei.

Creando spazio per loro, stai confermando che li vedi.

Una volta che sei in grado di stabilire questa connessione con tuo figlio, è importante che tu, da adulto, ti conceda di sentirti convalidato e ti riconosca il lavoro ben fatto.

Non è sempre facile fermarci prima di scivolare nel nostro bambino interiore, e quindi in possibili reazioni esagerate.

Nessuno ha mai detto che i bambini arrivano con un manuale di istruzioni.

Questo è vero anche per il nostro bambino e adulto interiore.

Cosa succede quando...

Sei con altre persone (ad es. Colleghi di lavoro, famiglia, amici) e ti ritrovi a reagire dal tuo bambino interiore perché sei stato attivato?

Fermati.

Ascolta la voce del "piccolo te" nella tua testa.

Scusati, esci dalla stanza se necessario e se possibile.

Riconosci di sentire il tuo bambino interiore.

Dopo aver riconosciuto e convalidato il fatto che li senti turbati, prenditi un momento per connetterti con te stesso.

Fai una breve conversazione per far sapere a tuo figlio che lo vedi, ascolti e che non è necessario che si trovino in questa situazione.

Che tu, l'adulto, gestirai il problema, qualunque sia la ragione che ti ha fatto scattare e rischiare di perdere le staffe.

Di loro che possono tornare a suonare, giocare e fare quello che stavano facendo prima.

Sono al sicuro, protetti dal tuo sé adulto; questo ti consente di tornare indietro nella situazione che ti sei lasciato alle spalle con la sicurezza di poter gestire tutto ciò che accade ora.

In questo modo, il tuo adulto si sta assumendo la responsabilità di situazione e reazioni, lasciando il bambino interiore libero dal peso di un ruolo e a compiti che non gli appartengono, quello dell'adulto.

Che cosa succede se tuo figlio non consente l'ingresso al tuo adulto una volta che scattano?

Il nostro bambino interiore non stabilisce le regole.

Non esiste un bambino interiore che "non lascia entrare l'adulto" nella situazione.

Se il tuo adulto è presente e consapevole, ciò non accadrà.

Se sembra che questo stia accadendo, è una bandiera rossa per il tuo adulto ad essere davvero presente, perché significa che non sta facendo il proprio lavoro e ha perso il controllo della situazione.

Cosa fai quando non riesci a trovare il tuo equilibrio?

Lascia per un attimo che il bambino abbia il suo momento.

Se è così importante per loro essere in quello spazio, consenti loro di essere lì e non resistere alle tue emozioni.

Mantieni lo spazio per te stesso mentre ti muovi attraverso ciò che devi attraversare.

A volte essere in uno spazio difficile può spingerti ulteriormente nella tua guarigione.

Quando tuo figlio ha finito di reagire, concediti un momento.

Scopri cosa era così importante per loro che avevano bisogno di uscirne.

Potrebbero avere punti validi.

Come per tutte le battute d'arresto, ci sono opportunità da imparare per la prossima volta.

Bloccando il nostro bambino interiore dal sentire quello che proviamo, stiamo negando i loro sentimenti e quindi il loro valore. A volte, permettendo al nostro

bambino interiore di provare la collera di cui hanno bisogno, finiamo per imparare di più su noi stessi e sul nostro essere adulti.
Questo significa che ci stiamo assumendo la responsabilità di essere adulti.

Ci sbilanciamo se non accettiamo che il dialogo con nostro figlio è uno scambio.

Sopprimendo continuamente le nostre emozioni, finiamo per fare più male che bene.

Non è quello che è successo a tuo figlio in primo luogo?

L'effetto a spirale dell'amare nostro figlio:

Non saremo mai perfetti al 100%.

Non ci bloccheremo mai dallo scattare il 100% delle volte.

Non saremo sempre in grado di venire a patti col perdono per tutto, e sempre.

Parte delle maschere umane sono create dalla non consapevolezza del rapporto tra emozione e reazioni.

Ma queste , emozioni e reazioni, sono anche le cose che, se accolte e accettate, ci tengono al sicuro e radicati.

Il punto è imparare nuovi strumenti in modo che quando siamo attivati possiamo spostare la prospettiva più velocemente, e minimizzare i danni esterni (parole o azioni di cui ci si pente).

Quando abbiamo delle sfide nella vita, impariamo e cresciamo.

Se la vita fosse facile e comprendessimo tutto, non avremmo motivo di esistere come noi.

Le emozioni e le reazioni sono belle.

Il trucco risiede nell'imparare ad ascoltare l'emozione, lasciarle spazio, capire cosa ci sta dicendo, e imparare per agire in modo sano nella vita quotidiana.

L'unico modo per ricordare ciò che abbiamo di innato in noi è quello di attraversare le diverse situazioni che dobbiamo affrontare per evolvere.

Ci evolviamo quando guariamo.

Guariamo quando attraversiamo situazioni che sono difficili per noi.

Quando guariamo noi stessi, siamo in grado di amare e perdonare gli altri, quindi mandando loro amore.

Questa è la spirale dell'amore e della guarigione.

Questo risolverà tutti i tuoi trigger?

Spesso quando leggiamo libri, partecipiamo a seminari e seguiamo corsi online, crediamo che una volta completati, verremo "riparati".

Non hai problemi a risolvere.

Sei una creatura vivente, che respira e che ha esperienze che ti permettono di crescere.

La guarigione è in una spirale.

Guarisci un livello e poi passi al successivo.

Mentre ti muovi, impari ad accettare dove ti trovi.

Impari a lasciarsi andare.

Impari ad accettare gli altri per dove erano e sono, nei loro viaggi.

Quando un livello è guarito, passi lentamente al successivo.

Non arriverai mai al fondo di una spirale, poiché non c'è fondo.

C'è solo un continuum di opportunità per evolversi.

Man mano che ci evolviamo, diamo il permesso ad altri di evolversi.

Come hai fatto tu, così hanno una scelta anche loro.

È un campo infinito pieno di opportunità per sperimentare, ricordare e quindi guarire.

Perché non c'è fine?

Se ci fosse una fine non ci sarebbe esistenza.

Ci sono infinite possibilità, livelli, guarigioni e opportunità per ricordare l'amore e la guarigione di cui siamo capaci.

Siamo una somma di tutto ciò che siamo mai stati.

Siamo il buono, il brutto, l'alto, il basso, il ricco, il povero, il nero, il bianco e tutto il resto.

Guarendo uno strato di questa infinita distesa di vita, stiamo guarendo anche tutti gli altri strati.

Ognuna di queste cose che fai può portarti un passo avanti verso la comprensione, quindi ricordando, ciò che è necessario per il tuo percorso di guarigione.

Quando stiamo lavorando con il nostro bambino interiore e il nostro adulto, stiamo lavorando solo in due parti di noi.

Guarendo queste due parti, stiamo guarendo anche tutte le altre parti infinite di chi siamo.

Non preoccuparti per tutte le altre parti.

Concentrati solo su ciò che puoi controllare e concentrati su adesso.

Concentrandoti solo su questo, guarisci automaticamente anche tutte le altre parti di te.

Ricorda, con tutto nella vita, l'equilibrio è la chiave di tutto.

Non è mai per tuo figlio non sentirsi o non essere mai innescato; spetta a te imparare a crescere insieme, coltivando e amando tutti i diversi aspetti di chi sei.

Imparando ad accettare e ad avere compassione per tutte le parti di te stesso, impari l'amore di sé e il nutrimento per gli altri.

Quindi diventa più facile inviare amore e compassione a coloro che hanno innescato nostro figlio in primo luogo.

Lezione 6 Compiti:

Ecco una semplice meditazione guidata che puoi fare sempre e ovunque, presentandoti a tuo figlio:

<https://soundcloud.com/sara-b-levi/il-ponte-verso-se-stessi>