

LEZIONE 1. INTRODUZIONE

Nella prima lezione è importante darti una breve spiegazione di cosa siano il bambino e l'adulto. Questo è uno strumento di riferimento rapido a cui puoi fare riferimento in qualsiasi momento durante il corso.

Che cos'è il lavoro per adulti e bambini?

Sei la somma di tutto ciò che sei sempre stato. Per questo motivo, siete uniti in un essere energetico chiamato Te. Quando facciamo questo lavoro, analizziamo le diverse parti di chi siamo, esplorandole, definendole, facendole conoscere a vicenda e definendo ciascuno dei loro ruoli nella nostra vita.

Perché questo è importante?

Per renderti pienamente consapevole di tutte le diverse parti di chi sei.

Quando sei consapevole di chi sei, diventi integro, sano nella tua mente, corpo e spirito: felice.

Questo lavoro guida alla radice dei problemi che porti dietro tra cui paura, separazione, gelosia, ansia, dipendenza, abbandono o perdita per citarne alcuni. Facendo questo lavoro, possiamo scavare ed esplorare il "chi, cosa, dove e quando" che ci ha fatto del male. Riconoscendo la ferita, possiamo guarire la ferita.

A chi succede anche questo? – a chi è dedicato questo percorso?

Succede a tutti, ed è quindi un corso per tutti. Nessun genitore, indipendentemente da quanto possano essere o essere stati nocivi, decide di avere figli solo per ferirli e rendere miserabili le loro vite. Se sei un genitore, sai che stai facendo il meglio che puoi fare.

Come sappiamo, i bambini non arrivano con un manuale di istruzioni. Pensiamo di sapere come allevare bimbi sani ed equilibrati. Abbiamo intenzione di fare tutte le cose giuste, ma spesso finiamo per far fare i genitori al nostro stesso bambino interiore, come hanno probabilmente ed inconsapevolmente fatto i nostri genitori, i loro genitori e i loro genitori.

Proprio come stai facendo del tuo meglio ora, anche i tuoi genitori hanno fatto del loro meglio. Ciò non basta a rendere buona qualsiasi cosa abbiano fatto con le migliori intenzioni. . probabilmente era il massimo che potevano fare in quel momento.

Come è avvenuta la separazione tra adulto e bambino interiori?

Ognuno di noi ha sperimentato questa separazione nelle nostre vite. Per alcuni, è più estremo che per altri, a seconda che ci siano stati traumi o abusi associati alla ferita. Inizia all'interno della nostra famiglia. Dentro di noi ci sono tutte le ferite che il nostro "Piccolo Me" porta ancora in giro. That Little Me ha sviluppato meccanismi di coping che erano buoni per te in quel momento, ma molto probabilmente non ti servono più da adulto. Spesso ci dimentichiamo l'origine delle dinamiche che ci ha ferito perché diventa parte di ciò che siamo.

È importante, ora che siamo adulti, che apprendiamo nuove abilità di coping e utilizziamo strumenti di coping appropriati.

Quando è avvenuta la separazione?

Succede per tutti in momenti diversi.

Dalle mie esperienze di lavoro con il bambino interiore, e dalle ricerche, l'età più comune per l'inizio della separazione è tra i 3 e i 4 anni.

Per altri, potrebbe essere stato quando si sono verificati traumi o abusi.

Per altri ancora, potrebbe avere 6 o 7 anni. L'età non è così importante come riconoscere che all'inizio ci sentivamo separati, spaventati, soli, isolati e non convalidati nel mondo in cui pensavamo di essere al sicuro.

Come mai non ricordo che sia successo?

Per cominciare, eri piccolo. Inoltre, sappiamo che non abbiamo un ricordo cosciente di tutto ciò che ci è mai successo, eppure tutto è immagazzinato nella nostra memoria inconscia, che è dove vive il bambino interiore.

Questa è la parte con cui ci colleghiamo.

Come faccio a fare questo?

Prestando attenzione a te stesso, cercandoti nel presente e praticando la consapevolezza. Sii consapevole di come stai reagendo. Poni domande oneste come

“Da dove viene questa reazione, emozione, pulsione?” “È mia?” E “Perché mi sento così?”

Quanto è difficile ricollegare mio figlio e mio adulto affinché lavorino insieme?

Non è così difficile. Sta imparando quali domande porre e quando porle. Si tratta anche di restare, fermarti nel momento presente, comprendere i fattori scatenanti, stabilire i confini, accettare e perdonare i vecchi comportamenti.

Chi è l'adulto?

L'adulto è la parte di te che è responsabile, radicata e chiara. Il tuo adulto si assume la responsabilità e non conosce paura. È la parte di te che deve rassicurare e lavorare con tuo figlio.

Chi è il bambino?

La parte bambina di te è la parte innocente, gioiosa, creativa e meravigliosa del tuo essere che porta risate e gioia a te stesso e agli altri. Quella parte di te è incondizionata e amorevole. È anche la parte di te che si spaventa e ti spaventa, può sentirsi insicura e necessita di convalida.

In cosa differiscono l'adulto e il bambino?

Uno è più radicato, meno reattivo, sicuro di sé, responsabile, connesso, forte, coraggioso e maturo nei suoi rapporti. L'altro è emotivo, reattivo, guidato più dall'ego, conosce la paura, ha bisogno di essere visto, sentito, non si sente sempre al sicuro, si sente in fuga o combatte, vuole essere apprezzato.

Come dovrebbe sentirsi mio figlio?

Gioioso, libero, aperto, divertente, creativo e incondizionato.

Cosa fa il mio adulto per aiutare mio figlio a sentirsi meglio?

Ascolta, presta attenzione, crea spazio, gioca con i bimbi, li convalida, li fa sentire al sicuro, incoraggia le attività dei bambini e non si aspetta che facciano il lavoro di un adulto.

In che modo questo percorso influirà sulla mia vita personale?

Consentirà connessioni più intime. Ti aiuterà a non reagire per emozione, dandoti più chiarezza e meno drammaticità nelle tue relazioni. Ti aiuterà a creare confini sani e ti permetterà di ricordare cos'è il piacere di un sogno e quello della realtà. Ti aiuterà a conoscere te stesso in modi che non hai mai saputo, sfociando in amor proprio e guarigione.

In che modo ciò influirà sulla mia vita professionale?

Aiutandoti a sentirti più sicuro della tua carriera. Con maggiore sicurezza, prenderai migliori decisioni di lavoro, selezionerai le tue battaglie essendo chiaro nelle tue posizioni, comunicando in modo più chiaro e connettendoti più in profondità con gli altri per saperne di più circa loro e te stesso.

In che modo il mio adulto si accorge che non è connesso col bambino?

Quando ti senti solo, arrabbiato, depresso, ansioso, pieno di risentimento, aggressivo passivo, reagisci dall'ego e non dall'amore, disconnesso, irritato e confuso... quando il tuo adulto si sente disconnesso.

In che modo il mio bambino interiore mostra la sensazione di non essere sentito dal adulto?

Ti sentirai spaventato, solo, ansioso, triste, insicuro, non al sicuro, non protetto, non giocoso, non creativo, eccessivamente concentrato, deluso e stressato.

In che modo la mia vita subisce battute di arresto quando non sono riconosco mio figlio?

Potresti non essere produttivo e amorevole come sai di poter essere. Molto probabilmente avrai relazioni difficili con i familiari o problemi con i tuoi colleghi. Potresti avere difficoltà a fare e mantenere amici. Potresti trovare difficoltà a reggere la vita quotidiana, andare avanti e perdonare, e potresti trattenere i risentimenti.

In che modo il mio adulto può aiutare il mio bambino a sentirsi amato così da poterMI sentire felice?

Parla con loro, ascoltali, guardali, convalida i loro sentimenti, dai loro abbracci, baci, educazione, compagnia, amicizia, non farli fare il lavoro del tuo adulto perché il tuo adulto non è consapevole e presente.

Aiutali a capire che non è colpa loro. Insegna loro nuove abilità di coping e modi di comunicare e aiutali a capire il loro ruolo e il tuo ruolo.

Materiale per i compiti del corso:

Come per tutti i compiti che ti verranno dati durante il corso, vorrei tu sapessi che non esiste un modo giusto o sbagliato di fare le cose.

Ciò che porti in questo spazio è ciò che sei e il risultato che avrai.

Apri gli occhi e le orecchie, apri la mente ed esplora le parti infinite di chi sei.

La prima parte del tuo primo compito a casa è creare un diario.
Per iniziare questo corso, creeremo un libro su di te e PER te.
Si chiamerà "Bridge Book". Puoi usare un quaderno a spirale, un libro di composizione, biglietti da visita, poster, qualunque cosa ti faccia sentire a tuo agio.
Consenti a te stesso di andare ovunque tu voglia con questo strumento.
Non devi essere un artista. Non sei giudicato. Non c'è giusto o sbagliato.
Questo è per te.
Per il resto del corso utilizzerai questo quaderno per tutti i compiti a casa.

Procurati gli strumenti d'arte.

Prendi alcune matite colorate, colla, pennarelli, pastelli, adesivi o qualsiasi altra cosa divertente di cui potresti aver bisogno per disegnare la copertina del tuo libro. Se non vuoi disegnare, ritaglia le foto dalle riviste e incollale sulla copertina.

Lo scopo è divertirti, essere creativo ed esplorare diverse cose che ti possono piacere. Questo libro diventerà la tua connessione personalizzata, o "Bridge Book", con te stesso. Il tuo unico compito per questo compito è quello di creare la copertina del tuo libro come desideri.

Questo è il tuo libro personale e privato che ti aiuterà a creare la vita che hai sempre desiderato, libera dalle opinioni, dai giudizi e dai condizionamenti degli altri e della società.

Crea e disegna con il tuo bambino interiore.

Parla insieme della gioia che entrambi avrete nello scrivere questo libro.

Niente è GIUSTO

Niente è SBAGLIATO.

Sei Solo tu!

Pensa a tutti i modi in cui il tuo figlio interiore e tuo adulto possono familiarizzare. Inizia a guardarti in un modo diverso. Se ti senti guidato, esprimi i tuoi pensieri su questo nel tuo diario.

Lezione 1 Compiti a casa:

Sulla base di ciò che hai imparato in questa lezione, ecco alcune domande per farti pensare al tuo bambino e adulto interiore. Scrivi le tue risposte negli spazi previsti.

Questo ti fa pensare a come il tuo adulto e il tuo bambino operano nel mondo.

Come può aiutarmi a connettermi meglio con altre persone?

Come può rafforzare le mie relazioni con gli altri?

Come posso usare questa relazione per diventare più potente?

Come riconosco i sani confini?

Come posso essere più indulgente con gli altri con queste informazioni?

Ho dei trigger?

Quanto bene mi conosco?

Da dove viene tutto questo per me?

Quanto a fondo sono disposto a guardare?

Perché mio figlio ha bisogno di guarigione?

Perché il mio adulto si è dimenticato di mio figlio?

Come si sente mio figlio che è stato dimenticato?

Quale parte di me è ferita?

Chi mi manca nella mia vita in questo momento?

Qual è stato il momento migliore della mia vita?

Cosa mi rende triste?

Perché mio figlio è triste?

Cosa rende felice mio figlio?

Perché mio figlio è arrabbiato?

Questo succede a tutti?

Mi chiedo se tutte le altre persone nella mia vita sapessero quello che sto realizzando ora, si sarebbero comportate in modo diverso con me? Qualcuno l'ha fatto apposta a farmi male o senza accorgersene?

Immagino di non essere l'unico a provare tutto questo. . .

Sono arrabbiato con me stesso per non sapere che è successo? Come mi sento adesso?

Perché sta succedendo adesso?

LESSON 1. INTRODUCTION

It's important in the first lesson to give you a brief explanation of what the child and adult is. This is a quick reference tool you can refer to anytime throughout the course.

What is Adult and Child work?

You are the sum of everything you've ever been. Because of this, you're blended together into one energetic being called You. When we do this work, we dissect the different parts of who we are, explore them, define them, introduce them to each other, and define each of their roles in our lives.

Why is this important?

To make you fully aware of all the different parts of who you are. When you're aware of who you are, you become whole, healthy in your mind body and spirit, therefore becoming empowered and happy. This work easily gets to the root of the issues you carry including fear, separation, jealousy, anxiety, addiction, or loss to name a few. By doing this work, we can dig down and explore the "who, what, where, and when" that first hurt us. By acknowledging the hurt, we're healing the wound.

Who does this happen too?

It happens to everyone. No adult, regardless of how awful they are, decides to have children only to hurt them and make their lives miserable. If you're a parent, you know that you're doing the best that you can do. As we have all heard, kids don't come with an instruction manual. We think we know how to raise perfect healthy, well-balanced kids. We intend to do all the right things, but often end up parenting from our inner child, as our parents, and their parents, and their parents did. Just as you are doing your best, your parents also did the best they could do. That doesn't make whatever they did right, or okay, but it was the best they could do at that time.

How did the separation occur?

Each one of us has experienced this separation in our lifetimes. For some, it's more extreme than for others, depending on if there was trauma or abuse associated with the wound. It starts within our family. Inside of us all are the wounds our "Little Me" still carries around. That Little Me developed coping mechanisms that were good for you at the time, but most likely no longer serve you as an adult. We often forget about those as they become a part of who we are. It's important, now that we're adults, that we learn new coping skills and use appropriate coping tools.

When did the separation occur?

It happens for everyone at different times. From my experiences in working with the inner child, the most common age I have seen the start of separation is between 3 and 4 years old. For others, it may have been when trauma or abuse first happened. For others still, it might be 6 or 7 years old. The age is not as important as acknowledging that at first we felt separated, scared, lonely, isolated, and not validated in the world we knew of as safe.

How come I don't know it occurred?

To begin with, you were little. Plus, we know that we don't have a conscious memory of everything that has ever happened to us, yet everything is stored in our unconscious memory, which is where the inner child lives. That is the part we are going to connect with.

How do I do this?

By paying attention to yourself, being in the moment, and practicing awareness. Be aware of how you're reacting. Ask yourself honest questions like, "Where is this coming from?" "Is this mine?" And "Why do I feel this way?"

How hard is it to reconnect my child and my adult so that they work together?

It's not that hard. It's learning what questions to ask and when to ask them. It's also about staying in the moment, understanding triggers, setting boundaries, and accepting and forgiving old behaviors.

Who is the adult?

The adult is the part of you that is responsible, grounded, and clear. Your adult takes responsibility, steps up to the plate, and knows no fear. It's the part of you that needs to reassure and work with your child.

Who is the child?

The child part of you is the innocent, joyful, creative, and wonderful part of your being that brings laughter and joy to yourself and others. That part of you is unconditional and loving. It's also the part of you that gets fearful, can feel unsafe, and needs validation.

How are the adult and child different?

One is more grounded, less reactive, self-assured, responsible, connected, strong, brave, and mature in their dealings. The other is emotional, reactive, driven more by ego, knows fear, has a need to be seen, does not always feel safe, feels flight or fight, wants to be liked, is a pleaser and feels they're not being heard or seen, and thrives for validation.

How should my child feel?

Joyous, free, more playful, fun, creative, and unconditional.

What does my adult do to help my child feel better?

Listen, pay attention, hold space, play with them, validate them, make them feel safe, encourage child activities, and do not expect them to do the work of an adult.

How will this affect my personal life?

It will allow for more intimate connections. It will help you to not react out of emotion, giving you more clarity and less drama in your relationships. It will help you create better boundaries and will allow you stop being a pleaser. It will help you get to know yourself in ways you never knew about, resulting in self-love and healing.

How will this affect my professional life?

By helping you feel more confident in your career. With more confidence you will make better work decisions, won't allow coworkers to get "under your skin," choose your battles, clearly state your positions, communicate more clearly, and connect deeper with others for more.

How does my adult show they're not connected?

When you feel lonely, angry, depressed, anxious, resentful, passive aggressive, react from ego not love, disconnected, irritated, and confused, your adult is feeling disconnected.

How does my child show feelings of not being connected?

You will feel scared, lonely, anxious, sad, unsure, not safe, unprotected, not playful, not creative, too focused, disappointed, and stressed.

How does my life suffer when I am not aware of my child?

You may not be as productive and loving as you know you can be. You most likely will have difficult relationships with family members or issues with your coworkers. You may have a hard time making and keeping friends. You may find it hard to hold on, move forward, and be forgiving, and you may hold on to resentments.

How can my adult help my child to feel loved so I feel happy?

Talk to them, listen to them, see them, validate their feelings, give them hugs, kisses, nurturing, companionship, friendship, don't make them do the work of your adult because your adult is not being aware and present.

Help them understand it's not their fault. Teach them new coping skills and ways to communicate, and help them understand their role and your role.

COURSE HOMEWORK MATERIALS:

As with all the homework you will be given throughout the course, please understand that there is no right or wrong way of doing things.

What you put in is what you will get out of it.

Open your ears, open your mind, and explore the infinite parts of who you are.

Part One of your first homework assignment is to create a journal.

To start this course, we're going to create a book OF you and FOR you.

It's going to be called the "Bridge Book." You can use a spiral notebook, composition book, note cards, poster boards, whatever it is you feel comfortable using.

Allow yourself to go wherever you would like with this. You don't have to be an artist.

This isn't being judged.

There's no right or wrong.

This is for you.

For the rest of the course, you will be using this book for all of your homework assignments.

Get your art supplies out.

Grab some colored pencils, glue stick, markers, crayons, stickers, or whatever fun things you might need to design the cover of your book.

If you don't want to draw, cut pictures out of magazines and glue those on the cover.

The purpose is to have fun, get creative, explore different things that you like, and have fun.

This book will become your own personalized connection, or "Bridge Book," to yourself. Your only homework for this assignment is to create the cover of your book however you would like.

This is your personal and private book that will help you create the life you always that is wanted free from other people's opinions, judgments, and conditions. Create and design this with your inner child.

Talk together about the joy you'll both have in writing this book of you.

NO right.

NO wrong.

Just FUN.

Just YOU!

Think about all the ways in which your child and your adult can become familiar with each other. Begin to look at yourself in a different way. If you feel guided, express your thoughts about this in your journal. There is nothing more for you to do. Just be with this information.

LESSON 1 HOMEWORK:

Based on what you have learned in this lesson, here are some questions to get you thinking about your inner child and adult. Write your answers in the spaces provided.

This gets you thinking of how your adult and child operate in the world.

1. How can this help me better connect with other people?
2. How can it strengthen my relationships with others?
3. How do I use this relationship to become more powerful?
4. How do I use it to set boundaries?
5. How can I be more forgiving of others with this information?
6. Do I have triggers?
7. How well do I know myself?
8. How am I going to unite them?
9. Where does this all stem from for me?
10. How much am I willing to look at?
11. Why does my child need healing?
12. Why did my adult forget about my child?
13. How does my child feel that he/she was forgotten about?
14. What part of me is hurt?
15. Who am I missing in my life right now?
16. What was the best time of my life?
17. What makes me sad?
18. Why is my child sad?
19. What makes my child happy?
20. Why is my child angry?
21. Does this happen to everyone?
22. I wonder if all the other people in my life knew about this, how would they be different? Did anyone do this on purpose or without realizing it?
23. I guess I am not the only one?
24. Am I mad at myself for not knowing this happened? How do I feel about myself right now?
25. Why is this coming up now?