

IK EN MIJN IKKEN

In onze APK - groep waren we met 12 personen. Wat we ons veelal niet realiseerden is dat we met minstens 40 personen waren. Je subpersonen waren er nl. ook bij. Ken jij je ikken?

Je hebt verschillende kanten, delen of subpersonen die allemaal op een andere manier naar de wereld kijken. Je krijgt inzicht in je gedrag als je stilstaat bij wie er aan het woord is. Ben jij dat of is het je **Krachtige Perfectionist**, of de **Doortastende Drammer**, of hoor je de **Liefdevolle Behager**? Iedere ik heeft zijn eigen verlangens, stem of angst. Je ikken geven sturing in je leven. Verwelkom ze gastvrij; het zijn je raadgevers! Daarvoor moet je ze wel (er)kennen. Pas dan kun je ze gastvrij verwelkomen. Dan leren we steeds beter wie we zijn en hoe we in elkaar zitten.

Ontdek en begrijp je subpersoonlijkheden maar hou zelf de voorzittershamer/ het stuur / het dirigeerstokje vast!

Je kent vast het lied: **I am a bitch, i am a lover, child, mother, sinner, saint**



<https://www.youtube.com/watch?v=edfD7ELs3s4>

Je primaire ikken nemen altijd het heft in handen. Met je verstoten ikken heb je een mindere band. Maar wie zit er met jou dan allemaal in het koor? Ik verzeker je, dat kan van uur tot uur verschillen.

Je **Pleaser** maakt het werkelijk iedereen naar de zin. Na jaren oefenen is zij er dan ook aardig bedreven in. Door het teveel met anderen meewaaien hielp zij haast je **Autonome** naar de knoppen. Tijdens de periode van de overgang zul je merken dat zij aardig de mond wordt gesnoerd.

Nog zo'n druk typetje; je **Innerlijke Criticus**. Zeer gedreven klaart ze de klus en geeft je andere ikken er flink van langs, toch laat ze zich steeds minder horen want je **Blij Met Mezelf** is steeds vaker aan het woord. Hup; achteraan in de orkestbak Innerlijke Criticus! Door je Innerlijke Criticus een grappig bijnaam te geven (bijv. juffrouw mier, heksje) benadruk je dat jij niet de kritische stem **bent**. Dat maakt het wat minder zwaar.

De **Voeler** en de **Rationele** staan vaak lijnrecht tegenover elkaar: Gisteren dacht je nog ik doe het niet, vandaag denk je; toch maar wel! Gelukkig weet je **Bewuste Ego** nu hoe het zit.

Deze bewustzijnstoestand kenmerkt zich door een innerlijke harmonie, een gevoel van vrijheid en tegelijk aanwezig -zijn en een hoopvolle verwachting van nieuwe mogelijkheden.

Zelfcompassie houdt in dat je jezelf toestaat fouten te maken - niemand is perfect - en lijden maakt nu eenmaal deel uit van ons menselijk bestaan. Erkennen dat je het moeilijk hebt en jezelf vervolgens motiveren vanuit vriendelijkheid en bemoediging, dat is zelfcompassie. Zoals je dat ook zou doen bij een goede vriend!

En datgene waar je geen invloed op hebt (en wat vaak "energie-lekkers" zijn) is een kwestie van accepteren. Iets wat we in deze periode ook steeds beter kunnen!

