Bölüm 1: İçinizdeki Çocuğu keşfetmek

Faaliyet 1: İçinizdeki çocuk ile Karsılaşmak

- İlk faaliyet sizi içinizdeki çocuk ile buluşturmak!
- Dikkatin dağılmayacağı, yalnız olabilceginiz, sessiz ve güvenli bir yer bulun.
- Başlamadan Malzemeler tam mı diye kontrol edin. Boya kalemleri ve bos kâğıt.
- İçinizdeki çocuk ile karsılaşmanızda ihtiyacınız olan en önemli şey ACIK BIK ZIHIN ve ACIK BIR KALP

1. İçinizdeki çocuk ile tanışmak üzeresiniz. Essiz bir yerde oturun ve hayalinizdeki, onunla karsilasabilceginiz güzel bir yer canlandırın. Bu ortamın içinizdeki çocuk için yeterince güvenli ve rahat olduğundan emin olun. Düşündüğünüz yer ağaçlarla, çiçeklerle çevreli, su kenarında ya da dağlarda bir mekân olabilir. Ya da sıcak ve samimi bir havası olan bir oda da hayal edebilirsiniz.

2. Gözlerinizi kapatın ve hayal ettiğiniz yerde olduğunuzu düşünün. İçinizdeki Çocuk da sizinle olsun ve birlikte birkaç dakika geçirin.

3. Baskın olmayan elinizle içinizdeki Çocuk´un resmini acele ermeden çizin. Nasıl bir şey çizeceğinizi önceden planlamayın. Çok yavaş ve biçimsiz çizebilirsiniz ama sabır gösterin. İçinizdeki Çocuk kalbinizin dilini kullanarak sizinle resimler aracılığıyla konuşacaktır. O sizin, içinizin derinliklerine sakladığınız benliğiniz.

4. ilk karsılaşmanın nasıl bir his olduğu üzerinde düşünün!

5. içinizdeki çocuğun, baskın olmayan elinizle çizdiği resmi elestirdinizmi? Onu çizim yaparken elestirdinizmi? Çizim yeteneği konusunda azarladinizmi? Yâda çocuğu nasıl isterse öyle çizme konusunda serbest mi bıraktınız?

6. çizdiğiniz resme bakin. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Sizce içinizdeki çocuk ne söylemeye çalışıyor? Baksa bir kâğıt alıp, çiziminizle ilgili aklınıza gelen her şeyi yazın.

- Dilerseniz bir sonraki faaliyet ile deva edebilirsiniz. Bu faaliyet ile içinizdeki çocukla konuşarak onun hakkında daha fazla şey ögreniceksiniz.

Bir süre ara veri daha sonra devam etmek istiyorsanız, çizdiğiniz resmi sürekli görebilceginiz bir yere asin.

Faaliyet 2: İçinizdeki çocuk ile Konuşmak

- malzemeler: boya kalemleri ve faaliyet 1´deki resim

1. Bir önceki faaliyette çizdiğiniz içinizdeki çocuk´un resmine bakin. Her iki elinizi de kullanarak bir diyalog yazın. Siz yetiksin olarak baskın olan elinizle yazacaksınız; içinizdeki Çocuk ise baskın olmaya "diğer" elinizle yazacak. Çocuğa onun hakkında daha fazla şey öğrenmek istediğinizi, böylelikle onunla daha fazla ilgileneceğinizi söyleyerek konuşmayı başlatın. Adini örgenin ve ona, kendisi hakkında –yası, nasıl hissettiği, nelerden hoşlandığı ya da hoşlanmadığı gibi- baksa şeyler anlatmak isteyip istemediğini sorun.
2. İçinizdeki Çocuk´tan su anda en çok ne yapmak istediğini size çizerek göstermesini isteyin.
3. Çocuk´a sizin bilmenizi istediği baksa bir şey olup olmadığı sorarak konuşmayı sonlandırın. Saklandığı yerden dışarı çıkarak kendisini ifade ettiği için ona teşekkür edin. Bu tür konuşmaları daha çok yapmak istediğinizi çünkü onu daha fazla tanımak istediğinizi söyleyin.
4. Her iki resmi, sık sık görebilceginiz bir yere koyun. Bu resimler size içinizdeki çocuk´un varlığını hatırlatacak.

Faaliyet 3: (ara faaliyet) Duyguları resmetmek

- malzemeler: bos bir kâğıt, boa kalemleri, keçeli kalemler.

Günlük hayatta yoğun duygular hissedilen anlarda içinizdeki çocuk´un ortaya çıkarak baskın olmayan el ile bu duyguları resmetmesine izin vermek.

Resim çok güzel olacak diye bir şart yok, kabataslak çizilebilir. Ama duyguların net olarak ifade edilmesine özen gösterilsin.

Ne çizeceğinizi önceden planlamayın!

Dikkatinizi renklere verin. Renkler duyguların doğru bicimde ifade etmeyi kolaylaştırır. Renkleride planlamadan, rastgele secin. Kullanacağınız rengi içinizdeki çocuk´un semcesine izin verin!

Faaliyet 4: İçinizdeki Kırılgan Çocuğu kucaklama

- Malzemeler: Boya kalemleri, keçeli kalemler ve bos kâğıt.

1. İçinizdeki Kırılgan Çocuk´la birlikte zaman geçireceğiniz özel bir mekân hayal edin. Buranın içinizdeki Kırılgan Çocuk´un kendisini rahat ve güvende hissedeceği bir yer olduğundan emin olun. Acele etmeden, bu yerle ilgili tüm ayrıntıları kafanızda canlandırın. Bu yeri gerçekten "görmek" için gözlerinizi kapatın.
2. Baskın olmayan elinizle Kırılgan Çocuk´un ir resmini çizin.
3. Resmi bitirdikten sonra içinizdeki Çocuk´a, biraz konumsak isteyip istemediğini sorun. Sonra da 2.Bölüm´de yaptiginiz gibi her iki elinizi kullanarak bir diyalog yazın. İçinizdeki Çocuk´a kendisini nasıl hissettiğini sorun. Onun korkmasına; üzgün, incinmiş ve yalnız hissetmesine sebep olacak kişiler ya da durumlar olup olmadığını örgenin. Ona neye ihtiyacı olduğunu ve kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacak bir yardımda bulunup bulunmayacağınızı sorun.

(Bu çizimde ve diyalogda, çocuk hisleri açıklıyor. İçinizdeki kırılgan çocuk´un hissettiklerini kendi kelimeleriyle ifade etmesini sağlayarak onun duygularını anlayabilirsiniz. Eğer Çocuk´un cevapları sizin için anlaşılmazsa ondan açıklamalar yapmasını isteyin)

Faaliyet 5: İçinizdeki Kırılgan Çocuk´un Konuşmasını sağlamak

Zaman "içinizdeki Kırılgan Çocuk´u kucaklamak" adli egzersizi tekrarlayın. Her seferinde farklı bir duygu üzerinde yoğunlasın. Her seferinde bu anda içinde bulunduğunuz durumla ilgili duyguları irdelemek, olumlu bir yaklaşım olacaktir. Mesela, içinde bulundugunuz durum terk edilmislikle ilgili duyguları tetikliyorsa baskın olmayan elinizle içinizdeki çocuk´un böyle bir durumda neler hissettigi resimlerin. Sonrada sağ el/ sol el diyalogu yazın. İçinizdeki Kırılgan çocukla kesfedebilceginiz duygular şunlardır: Korku, Üzüntü, Hayal kirikliği, Keder, Yalnızlık, İncinme, terk edilme, moral bozukluğu, tükenmişlik, bunalım, umutsuzluk.

Misal çocuk öfkesini ifade ettiğinde onun kendisini, dışarı çıkıp gerçek duygularını açığa vuracak kadar güvende hissettiğini biliyoruz.

Faaliyet 6: Vücudunuzla Konuşmak

- Malzemeler: Kâğıt ve keçeli kalemler

1. Sessiz bir yerde oturun ve tüm dikkatinizi vücudunuza verin. Vücudunuzun herhangi bir yerinde gerginlik, ağrı ya da acı olup olmadığını kontrol edin. Birden fazla yerde bu tür bir belirti hissediyorsanız bunu aklinizin bir kösesinde tutun. Simdi de bu yerlerden sadece bir tanesini seçip tüm dikkatinizi oraya verin.
2. Baskın olmayan elinizle vücudunuzun bu ağrıyan yerinin bir resmini çizin. O bölgeye yogunlastiginizda hissettiğiniz duyguları belirtmek için renkleri kullanin.
3. Simdi de vücudunuzun bu sorunlu bölümüyle konustugunuz bir diyalog yazın. Soruları baskın olan elinizle yazın. Vücudunuz da cevapları baskın olmayan elinizle yazsın. İki farklı renkte kalem kullanın. Vücudunuzun sorunlu bölümünün, çizim sırasında kullandığınız enklerden birini kullanarak konuşmasına izin verin. Konuşma sırasında sorunlu bölgeye vücudunuzun hangi parçası olduğunu –akciğeriniz mi, sol bacağınız mı vb.- sorun. Son olarak da ona kendisini daha iyi hissetmesi için neler yapabilceginizi sorun.

Faaliyet 7: Hislere göre Hareket edebilmek

- Malzemeler: Müzik ve ses sistemi

İçinizdeki kırılgan Cocukun duygularını ifade edecek bir müzik parcasi bulun. Müzigi acın ve dinlerken hissettiklerinizi vücut hareketlerinizle anlatmaya calisin. İçinizdeki kırılgan cocukun, duygularını doğal bir şekilde ifade etmesini sağlayın. Nasıl göründüğünüzü düşünmeyin. Korkmayın, sizden baksa kimse sizi izlemiyor. Yanlış ya da kötü dans etmek gibi bir şey söz konusu değil; bu, içinizdeki çocuk´un dansı. İçinizdeki çocuk´un dans ederken ihtiyaç duyabilcegi aksesuarlar olabilir. Oyuncak bir hayvan ya da bir battaniye gibi. Ya da güvenli bir kösede ya da rahat bir ortamda bulunmak isteyebilir.

Faaliyet 8: Öfkenizi Çizmek

- Malzemeler: 46x92cm boyutlarinda bos bir kâğıt ve boya kalemleri

1. En son öfkelendiğiniz zamanı düşünün. Nasıl bir durumda olduğunuzu ve neler hissettiğinizi hatırlayın. Sonra da içinizdeki çocuk´tan, - baskın olmayan elinizle- hissettiklerinizi anlatan öfkeli çizimler yapmasını isteyin. Bunu yaparken öfkeyi ifade edebilecek renkler kullanın. Bu öfkeli çizimlerden yapabildiğiniz kadar çok yapın.
2. Simdi de Öfkeli çocuk´tan kendisinin bir resmini çizmesini isteyin (baskın olmayan elinizle). Resme bir isim verin.

Faaliyet 9: Sakin ve Öfkeli

- Malzemeler: kâğıt, boya kalemleri ve keçeli kalemler

1. İçinizdeki öfkeli çocuk ile karşılıklı olarak yazsın. Baskın olan elinizle yazarak, cocuk´a öfkeli olmanın nasıl bir his olduğunu sorun. Onu öfkelendiren nedir? Öfkeli cocukun baskın olmayan elinizle yazarak sizinle konuşmasına izin verin. Çocuk´un öfkelendiği zaman ne yapmak istediğini örgenin. Günlük hayatta sizden, yani yetiksinden, onun içindeki bu öfkeyi hissedip göstermesi konusunda nasıl bir yârdim bekliyor?
2. Kendinizi öfkeli hissettiğiniz bir baksa zaman da iletişim kurun. Siz yetiksin olarak baskın olan elinizle yazacaksınız, içinizdeki öfkeli çocuk ise baskın olmayan elinizle duygularını ifade edecek.

Faaliyet 10: Öfkeli kil oyunu

- Malzeme: ıslak seramik kili ve kille çalışırken gerekli ashap ya da plastik bir yüzey.

1. İçinizdeki Öfkeli çocuk´un kendisini kille ifade etmesini sağlayın. Baskın olmayan elinizle kili içinden geldiği gibi yere vursun, düzleştirsin ya da yuvarlasın kille çalışırken ne yaptığınıza değil, içinde bulunduğunuz ana odaklanın; icinizdeki öfkeli çocuk´un dışarı çıkıp oynamasına müsaade edin.
2. Bir daha sinirlendiğinizde kendinize zaman ayırın ve öfkenizi yine kil kullanarak ifade edin.
3. Eğer hâlihazırda kil yoksa birkaç yastığı ya da minderi âlin ve onları yumruklayin. Boks yaparken kullanılan kum torbalarını da öfkenizi dışa vurmada kullanabilirsiniz. Bu malzemeler çeşitli terapilerde öfkeyi güvenli bir bicimde ifade etme amalci kullanılırlar.

Faaliyet 11: Öfke maskesi

- Malzemeler: basınıza gecirebilceginiz büyüklükte bir plastik poşet, boya kalemleri, keçeli kalemler ve makas.

1. Makasla elinizdeki plastik poşete ağız ve göz kısımları için delikler açarak maske sekli verin. Maskenin yüz ifadelerini (keskin dişler, ağızdan sarkan bir dil, çatık kaslar vs.) kullanarak maskenin öfkeli bir görünümüne bürünmesini sağlayın.
2. Yaptığınız maskeyi takın ve kendinize aynada bakin. Öfkeli ve hırıltılı sesler cikararak aynada kendinizi izleyin.
3. İçinizdeki öfkeli çocuk´u onurlandırmak için maskenizi sürekli görebilceginiz bir yerde sergileyin.

Faaliyet 12: Öfkenizi dışa vurmak

- Malzemeler: öfkeli bir enerjisi olan müzikler.

1. Müziği acın ve vücudunuzun içinizdeki öfkeyi dışa vurmasına izin verin. İçinizden nasıl geliyorsa öyle davranın ve ritme uyum sağlayın. Lise dans hareketlerinden kaçının. Bu sizin içinizdeki öfkeli çocuk´un dansı.
2. Yaptığınız öfke maskesini takın ve öfkeli bir dans icra edin. Simdi de aynanın karsısına geçip dans edin. Fotoğrafınızın çekilmesinden rahatsızlık duymazsanız yüzünüzde maskenizle öfke dansınızı fotoğraf çektirin.

Bölüm 2: İçinizdeki Anne- Baba´yi Keşfetmek

Faaliyet 13: Özür diliyorum

- Malzemeler: kalem ve kâğıt

Baskın olan elinizle içinizdeki cocuk´a bir özür mektubu yazın. Fazlasıyla eleştirici, otoriter, sabırsız olduğunuz ve onun gereksinimlerini ihmal ya da göz ardı ettiğiniz zamanlar için odan af dileyin. Onunla daha fazla ilgilenmek için yapmanız gerekenleri öğrenmeye calistiginizi söyleyin ve sizinle duygularini ve gereksinimlerini paylaştığı için ona teşekkür edin.

Faaliyet 14: içinizdeki çocuk´a sevgi mektubu

- Malzemeler: kâğıt, keçeli kalemler ve boya kalemleri.

1. Baskın olan elinizle, besleyici aileniz´in ağzından, içinizdeki çocuk´a bir sevgi mektubu yazın. Ona, baksa kimsenin sahip olmadığı özelliklere sahi olduğunu ve onu ne kadar sevdiginizi söyleyin. Onunla daha iyi ilgilenmek için neler yaptığınızı ve gelecekte daha baksa neler yapmak istediğinizi anlatın.
2. Hayatınızda kendinizi yanında güvende hissettiğiniz birisi varsa ondan, içinizdeki çocuk´a yazdığınız mektubu size sesli olarak okumasını isteyin. Daha sonra da bu mektubu size hissettirdikleri üzerinde konusun.
3. Besleyici anne baba´nin içinizdeki çocuk´la ilgilendiğini gösteren bir resim çizin. Çizdiğiniz resmi sık sık görebilceginiz bir yere asin.

Faaliyet 15: içinizdeki çocuk´u beslemek

- Malzemeler: kâğıt, keçeli kalemler, boya kalemleri ve kişisel takviminiz.

1. İçinizdeki çocuk´a hayatinizin su anında nasıl bir beslenmeye ihtiyaç duyduğunu sorun. Onun, baskın olmayan elinizle yazmasını sağlayın. Net olun. Mesela, içinizdeki çocuk söyle yazabilir:"her sabah deniz kıyısında yürüyüş yapmak istiyorum."
2. Simdi de baskın olan elinizi kullanarak içinizdeki çocuk´un gereksinimlerini nasıl cevap vereceginizi yazın.
3. Bu cevapları takviminize not edin. Böylece yapacaklarınızı unutmazsınız. Bu cevaplari eyleme dökün ve gündelik yaşamınızda uygulayın.
4. Simdi de baskın olmayan elinizi kullanın. Listenizdeki aktivitelerden birini yapan besleyici anne baba ile içsel çocuk´un bir resmini çizin.

Faaliyet 16: besleyici birey

- Malzemeler: kâğıt, boya kalemleri, keçeli kalemler

1. Hayatinizin bir döneminde kendisinden duygusal olarak beslendiğiniz, size sevildiğinizi hissettiren birisini düşünün. Bu kişi esiniz, bir akrabanız, komsunuz ya da arkadasınız olabilir. Bir öğretmeniniz ya da terapistiniz de olabilir.
2. Simdi de içinizdeki çocuk´tan bu kişinin ve sizin bir resminizi çizmesini isteyin. Bu kişinin size sevgisini gösterdiği bir ani düşünün. Resmi baskın olmayan elinizle yapın.
3. Karşılıklı bir konumsa yazın. İçinizdeki çocuk´un sevgi ve ilgiyle beslenirken kendisini nasıl hissettiğini (baskın olmayan elinizle) yazmasına izin verin. Sonrada besleyici kişi size sevgi verirken kendisini nasıl hissettiğini anlatsın.
4. Bu noktada sizi rahatsız eden bir şey varsa içinizdeki çocuk bunu baskın olmayan elinizle yazsın.

Faaliyet 17: içimizdeki koruyucu anne babayı çizmek

- Malzemeler: kâğıt, keçeli kalemler, boya kalemleri.

İçinizdeki koruyucu anne babanın ve cocukun bir resmini çizin. Çizdiğiniz resimde koruyucu anne babaniz, cocuku diş dünyadaki tehlikelerden ve baskılardan korusun. Resmi baskın olan elinizle çizin.

Faaliyet 18: koruyucu anne babanız ile konumsak

1. Baskın olmayan elinizle yazan içinizdeki cocukun size hayatinizin hangi alanlarinda korunmaya ihtiyacı olduğunu anlattığı bir diyalog yazın. Çocuktan net cevaplar isteyin.
2. Diyalogu yazdıktan sonra baskın olmayan elinizle içinizdeki koruyucu anne babanın ve cocukun bir resmini çizin. Koruyucu anne babanın cocuku nasıl koruduğunu resimleyin.

Faaliyet 19: koruyucu portresi

- Malzemeler: kâğıt, keçeli kalemler, boya kalemleri.

1. İçinizdeki cocukun baskın olmayan elinizle, koruyucuyu sembolize eden bir çizim yapmasini sağlayın.
2. Bir kadın sedefli deniz helezonu çizmişti. Bazıları mağara, kus yuvası, şeffaf baloncuklar, çeşitli hayvanlar, kayalar, ağaçlar, sihirli kalkanlar vb figürler çiziyor. İcinizdeki cocukun kendi koruyucu sembolünü kendisinin belirlemesi önemli.
3. Baskin olmayan elinizi kullanmaya devam ederek, içinizdeki çocuk´un çizdiği sembolle nasıl bir korumaya ihtiyaç duyduğunu yazmasını sağlayın. Çizilen sembolün her bir özelliği cocukun hayal gücünden geliyor ve bu acıdan önem arz ediyor. Çocuktan bu özelliklerin her birinin ne anlama geldiğini söylemesini isteyin.
4. Bu sembolü ya da imgeyi koruyucu anne babayı harekete geçirmek istediginiz zamanlarda kullanın.

Faaliyet 20: içinizdeki ele$tirici anne baba ile karsıla$mak

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler.

Baskın olmayan elinizle içinizdeki eleştirici anne babanın resmini çizin.

Faaliyet 21: koruyucu anne babanız ile konumsak

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler, dilerseniz ses kayıt cihazı

1. Çizmiş olduğunuz eleştirici anne baba resmine bakin.
2. Baskın olan elinizle, eleştirici anne babayı konuşturun. Su anki yaşamınızla ilgili size söylediklerini yazın. İçinizdeki eleştirici anne babanın, örnekteki gibi ikinci şahıs olarak konuşmasını sağlayın.
3. Eleştirici anne babanın "konuşmasını" (sesli ya da sessiz) tekrar okuyun. Dilerseniz sesi kaydedip sonra tekrar dinleyin. Şayet "konuşmayı" sesli olarak okuyacaksanız tüm vurguları yaparak adeta gerçekten yasıyormuş gibi okuyun. Bu size komik ya da sinir bozucu gelebilir. "konuşmayı" sesli ya da sessiz okurken o anda hangi duyguların kendiliginden açığa çıktığına dikkat edin.
4. İçinizdeki cocukun eleştirici anne babasına nasıl tepkiler verdiğini baskın olmayan elinizle yazın. Eleştirici anne babanın söyledikleri karsısında hissettiklerinizi dürüstçe ifade edin.

Faaliyet 22: Gönülden gecen

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler

1. İçinizdeki cocuka gönlünden gecenin ne olduğunu (hep yapmak ya da olmak istediği şey olabilir) sorun ve onun, bunu baskın olmayan elinizle yazmasını sağlayın. Çocuk´un yapmak istediği ama eleştirici anne babanın kendisini kücümsemesinden korktuğu için yapamayıp içine attığı bir şey vardır. İste bu dileği yazmasını sağlayın.
2. Simdi de eleştirici anne babanız, içinizdeki cocukun bu dileğiyle ilgili neler düşündüğünü baskın olan elinizle yazsın. Sonra da içinizdeki çocuk baskın olmayan elinizle buna cevap versin. İçinizdeki cocukun kendisini açıkça ifade etmesine ve gerçekten ne hissettiğini yazmasına izin verin.
3. Simdi de içinizdeki çocuk gönlünden geceni gerçekleştirdiğinde ne olacağını resimleyerek gösterin. Bu resmi sık görebilceginiz bir yere asin. Gelip gidip bakarak zihninizde sürekli olarak canlandırın. Bu resmi içinizdeki cocukun gönlünden gecen şeyin somut bir kanii olarak kabul edin.
4. İçinizdeki cocukun gönlünden geçenleri gerceklestirmesine yardımcı olacak adımların neler olduğunu baskın olan elinizle yazın. Bu adımları takviminize ya da ajandanıza yazarak cocuka isteğini gerceklestirmesi için yardımda bulunmakta kararlı olduğunuzu gösterin. Eğer engeller tekrar ortaya çıkarsa bu egzersizi tekrarlayın.

Faaliyet 23: içinizdeki çocuk´u savunmak

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler.

1. Sizi küçümseyen ya da size hükmetmeye çalışan bir kişi düşünün. Eğer bu kişilerin sayısı birden fazla ise su an için sadece biri üzerinde yoğunlasın.
2. Bu kişinin bir resmini baskın olmayan elinizle çizin. Resmi yaparken konumsa balonları kullanabilirsiniz. Bu kişi neler söylüyor? Siz kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Siz de kendi düşüncelerinizi başka bir konumsa balonunun içine yazın.
3. Resminizdeki etkileşimi koruyucu anne babanız ile diğer kişi arasında bir diyalog yazarak devam ettirin. Koruyucu anne babanın baskın olan elinizle yazmasını sağlayın. Diğer kişi de konuşurken, baskın olan elinizi kullanacak. Unutmayın, ne hissediyorsanız söyleyebilirsiniz: diğer kişi fiziksel olarak karsınızda mevcut değil.

Not: bu çalışmanın mahremiyeti olmalı. Eğer birisinin sizin izniniz olmadan yazdíklarinizi okuyacağını düşünürseniz hislerinizi dürüstçe ifade etmeniz güç olacaktır. Hissettiklerinizi dürüstçe ifade etmediğiniz zaman bu egzersizin size hemen hemen hiçbir yararı dokunmaz. Bu sebeple, kişisel gizlilik hakkinizi nasıl öngörüyorsanız o şekilde koruyun.

4. Baskın olmayan elinizle kendinizin ve diğer kişinin resmini tekrar çizin. Çizdiğiniz resimde o kişiyle olan iliksinizde ya da yaşadığınız durumda nasıl hissetmek istediğinizi de gösterin.
5. Bu diyaloglardaki kişiyle olan probleminizle basa çıkabilmek için içinizdeki koruyucu anne babayı güçlendirmeniz gerektiğini hissediyorsanız 6.bölüme geri dönün ve “içinizdeki koruyucu anne babayı çizmek” ve “koruyucu anne baba: rol yapma” baslıklı kısımları tekrar gözden geçirin.

Faaliyet 24: Doğumum

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler

1. İçinizdeki çocukla karşılıklı bir konumsa yazın. İçinizdeki cocuka doğumunuz hakkındaki düşüncelerini baskın olman elinizle yazdırın. Başkalarından sizin doğumunuzla ilgili neler duymuş? Kendisi doğum ile ilgili bir şey hatırlayabiliyor mu? Sizin doğumunuzla ilgili neler hissediyor?
2. Baskı olan elinizle yazarak içinizdeki cocuka hak ettiği ve istediği türden bir doğumu deneyimlemesi için yârdim etmeye hazır olduğunuzu söyleyin. Simdi de cocuka nasıl bir doğum istediğini sorun. Ondan, bu doğumu şimdiki zamanda, baskın olmayan elinizle anlatmasını isteyin. Sonra da içinizdeki çocuktan hayalindeki doğumun resmini çizmesini isteyin.

Faaliyet 25: geçmi$teki içinizdeki cocuka danı$manlık etmek

- Malzemeler: boya kalemleri, keçeli kalemler ve kâğıt.

1. Çocukluğunuzda kendinize incinmiş, üzgün, terk edilmiş hissettiginiz bir anin resmini baskın olmayan elinizle çizin.
2. Simdi de baskın elinizle cocuku onu yanında olduğunuzu söyleyerek cesaretlendirin ve hissettiklerini güvenli bir şekilde sizinle paylaşmasını sağlayın. İçinizdeki çocuktan geçmişte neler olduğunu ve kendisini nasıl hissettiğini baskın olmayan elinizle yazmasını isteyin.
3. İçinizdeki cocuka kendisini daha iyi hissetmesi için herhangi bir şey isteyip istemedigini sorun. Güvende olduğunda ve sevildiğinde kendisini nasıl hissettiğini baskın olmayan elinizle çizerek size göstersin.
4. İçinizdeki cocuka size başka bir şey söylemek isteyip istemediğini sorun. Şayet söylemek istedikleri varsa bunları baskın olmayan elinizle yazmasını sağlayın.

Faaliyet 26: çocuklukta sevgisini hissettiğimiz kişi

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler

1. Çocukluğunuzda sevgisini hissettiğiniz kişileri düşünün. Sevgilerini ve ilgilerini size nasıl gösteriyorlardı? Bu kişilerden biri üzerinde yoğunlasın.
2. Baskın olmayan elinizle yazarak çocukluğunuzda duygusal olarak beslendiğinizi hissettiğini bir zamandan bahsedin. Yukarıda belirlediğiniz kişinin sizden sevgisi ve ilgisini hiç esirgemediği bir zamanı anlatın.
3. Su anki hayatınızda sizi rahatsız eden bir şey varsa bu durum hakkında yukarıda belirlediğiniz kişiyle karşılıklı konuşarak dertlesin. Baskın olmayan elinizle yazarak o kişiye sorununuzu anlatın. O da size cevabi baskın olan elinizle yazarak versin.

Faaliyet 27: ilgi ve sevgi

- Malzemeler: kil üzerinde çalışmak için sert bir yüzey

1. Geçmişteki kırılgan çocukla ilgilenen içinizdeki anne babanin bir heykeli yapın.
2. Yaptığınız heykeli sık sık görebilceginiz bir yere koyun.

Faaliyet 28: mutlu zamanlar

- Malzemeler: boya kalemleri, keçeli kalemler ve kâğıt

İçinizdeki cocuka, çocukluğunuzda kendisini mutlu hissettiği bir zaman olup olmadığını sorun. Simdi de baskın olmayan elinizle bu zamanı çizerek ya da yazarak size göstermesini isteyin.

Faaliyet 29: anne babalara mektup

1. İçinizdeki cocukun anne babanıza ya da sizi büyüten kişiye, baskın olmayan elinizle bir mektup yazmasına müsaade edin. Bu kitaptaki egzersizleri yaparken kazandığınız yeni bakış acısıyla, cocuku ne isterse çekinmeden yazmasını sağlayın.
2. Eğer bunun yerinde olacağını düşünüyorsa içinizdeki cocukun anne babanıza bir bağışlama mektubu yazmasına müsaade edin. Bunu baskın olmayan elinizle yapın. Bu mektup gönderilmek üzere değil, sadece iyileşmenize yönelik olarak yazılıyor. Bu yüzden içten olmalı. Eğer bağışlama hissi duymuyorsanız bu mektubu yazmak için kendinizi zorlamayın.

Bölüm 3: Büyüleyici Çocuk´u Dünyaya Getirmek

Faaliyet 30: içinizdeki oyunbaz çocuk´u ortaya çıkarmak

- Malzemeler: boya kalemleri, keçeli kalemler, pastel boyalar ve kâğıt

1. Baskın olan elinizi kullanın ve içinizdeki oyunbaz cocukun kendisini oynarken resmetmesine izin verin. Resminizde konumsa balonları da çizin ve oyunbaz cocukun eğlenmek için neler yaptığını anlatmasına izin verin.
2. Oyunbaz çocukla diyalogunuzu yazın. Baskın olan elinizle kullanın ve cocuka sizin su anki hayatınızda nasıl bir etkisi olması istediğini sorun. Ondan, hayatınızda nasıl bir etkisi olması istediğini sorun. Ondan, hayatinizin hangi alanlarında kendisini dışlanmış hissettiğini örgenin. İçinizdeki oyunbaz çocuk iliksilerinizde, yaptığınız spor faaliyetlerinde ve diğer aktivitelerde yer alabiliyor mu? Ona, sizin hayatınızdaki insanların hangilerinden memnun olduğunu be hangilerini benimseyemediğini sorun. Oyunbaz cocukun baskı olmayan elinizle yanıt vermesine izin verin.
3. Baskın olmayan elinizle kullanın ve oyunbaz çocuktan sizin hayatınızda su anda neler yapmak istediğini resimlerle ifade etmesini isteyin. Sonra da resimlerin altına cümleler ve çeşitli başlıklar yazmasını sağlayın. Cocukun kullandığı ifadelerin, “hava günlük güneşlik ve ben bir kumsalda koşuyorum. Gökyüzü muhteşem bir renge bürünmüş. Ayaklarimin altından kayıp giden ıslak kumları hissedebiliyorum. Rüzgâr kadar özgürüm” gibi şimdiki zamanda kurulmuş cümlelerden oluşmasına dikkat edin.
4. Yaptığınız resimleri sık sık görebilceginiz bir yere asin. Bu resimlerin, oyunbaz cocukun ihtiyaçlarını ve istediklerini size hatirlatan sözel ve görsel hatırlatıcılar olarak kullanın.

Faaliyet 31: geçmi$teki oyunbaz çocuk

- Malzemeler: kâğıt, keçeli kalemler ve boya kalemleri

1. İçinizdeki cocukun cocuklugunuzdaki eğlenceli bir deneyimi baskın olmayan elinizle yazarak anlatmasına müsaade edin.
2. Sonra da içinizdeki cocukun bu deneyimin bir resmini yapmasına müsaade edin.

Faaliyet 32: Gülmek

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler.

1. İçinizdeki oyunbaz cocuka, hayatinizin daha keyifli ve bol kahkahalı olması için neler yapabilceginizi sorun çocuk ta söyleyeceklerini baskın olmayan elinizle yazarak ifade etsin.
2. Baskın ola elinizle yazarak oyunbaz cocukun yapılacaklar listesinde yer alacak şeylere iliksin olarak onunla bir sözlemse yapın. Ne yapacağınızı ve ne zaman yapacağınızı acık bir şekilde belirtin.

Ek Faaliyetler:

Çocuk parkı

İçinizdeki oyunbaz cocuka yanındayken kendisini rahatça ifade edebileceği arkadaş ya da kişi bulun. Bu kişiyi bir çocuk parkına, plaja ya da içinizdeki cocukun daha rahat ortaya cikabilcegi bir yere götürün. Kaydıraklara binin, salincaklarda sallanın, tahterevalliye binin, kumla oynayın. Eğer eleştirici anne babanız, etrafta diğer insanlar varken bunları yaptığınız için sizi eleştiriyorsa söz konusu mekanlarin tenha olacağı başka bi zaman ayarlayın.

Dans oyunu

İçinizdeki oyunbaz cocukun ortaya çıkmasını sağlayacak bir müzik parçası bulun. Cocukun vücut hareketlerinizle kendinizi kısıtlamayın. Emekleyin, yürüyün, zıplayın, ip atlayın, hoplayın. Doğal olun ve müziğin sizi yönlendirmesine izin verin.

İçinizdeki oyunbaz çocuk

İçinizdeki çocuğu bir oyuncakçı dükkânına ya da bir hobi dükkânına götürün. En sevdiği oyuncağı ya da ona eğlenceli gelen hobi gereçlerini semcesine izin verin ve bunu içinizdeki cocuka bir hediye olarak sunup birlikte oynayacağınız kişileri de davet edebilirsiniz. Birlikte, içinizdeki çocuk için bir dükkâna gidip alışveriş yapmak bilhassa eğlencelidir.

Faaliyet 33: geçmi$teki yaratıcı çocuk

- Malzemeler: kâğıt, boya kalemleri ve keçeli kalemler

1. Çocukken bir şeyler icat ettiğiniz, yaraticiliginizi kullanarak bir sorunu çözdüğünüz, hayal gücünüzü kullanarak düşsel dünyalara yolculuk ettiğiniz ya da saklı duygularınızı ifade ettiğiniz bir zaman dilimini düşünün.
2. Baskın olmayan elinizi kullanın ve çocukken yaratıcı bir şeyler yaparken ki halinizi resimleyin.
3. Simdi de yine baskın olmayan elinizi kullanarak içinizdeki yaratıcı cocukun o deneyimi yazmasını sağlayın.
4. İçinizdeki yaratıcı çocuk, baskın olmayan elinizi kullanarak kendisi hakkında bir şiir yazsın.

Faaliyet 34: yaratıcı çocuk

- Malzemeler: kâğıt, boya kalemleri ve keçeli kalemler

1. Baskın olmaya elinizi kullanarak içinizdeki yaratıcı cocukun bir resmini çizin.
2. İçinizdeki yaratıcı çocukla bir diyalog yazın. Çocuk, baskın olmayan elinizi kullansın. Siz de baskın olan elinizle yazın. Yaratıcı cocuka su anda kendisini nasıl hissettiğini orun. Aktif bir hal demi? Bir yerlere mi saklanmış? Neler yapmaktan hoşlanıyor? Onu yaşamınızın bir parçası haline getirebilmek için ne yapabilirsiniz?

Faaliyet 35: arzular ve hayaller

- Malzemeler: kâğıt, boya kalemleri, keçeli kalemler

1. İçinizdeki yaratıcı çocuktan ifade etmek, deneyimlemek ya da yapmak istediği bir şeyin resmini çizmesini rica edin. Çizimi baskın olmayan elinizle yapın.
2. Simdi de yine baskın olmayan elinizi kullanarak ikinci bir çizim yapın. Çizdiğiniz resimde, yaratıcı cocukun arzusunu gerçekleştirdikten sonra nasıl olduğunu gösterin. Çocuk belki yaratıcı bir is yapmıştır, yeni bir beceri geliştirmiştir ya da korkularını yenip bir engeli asmıştır.

Faaliyet 36: içinizdeki yaratıcı cocuku çalıştırmak

S. 227

- malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler

1. içinizdeki yaratıcı çocuk´a kendisini sizin isinizde nasıl ifade ettigini sorun. İsinizin hangi yönü söz konusu olduğunda, hangi durumlarda kendisini rahat hissediyor? Soruları baskın olan elinizi kullanarak yazın ve yaratıcı çocuk´un baskın olmayan elinizi kullanarak yazmasını sağlayın.

2. içinizdeki çocuk´la diyalog yazmaya devam edin. Ona, isinizin hangi yönleri söz konusu olduğunda kendisini dışlanmış hissettiğini sorun. Kendisini hangi durumlarda huzursuz, ihmal edilmiş ya da terke edilmis hissediyor?

3. simdi de yaratıcı çocuk´a kendisini sizin isinizde nasıl daha fazla ifade etmek istediğini sorun. Eğer söz hakki olsaydı is hayatinizi nasıl değiştirebilirdi? İsinizi mi değiştirirdi? Başka bir pozisyonda mı çalışmanızı sağlardı? Çalışma koşullarınızı mı değiştirirdi? Yoksa çalışma ortamınızı mı degistiriridi?

4. baskın olmayan elinizi kullanarak yaratici çocuk´un, kendisini bir is ortamında, yaratıcı ve dışa vurumcu haliyle resmetmesini sağlayın.

Faaliyet 37: içinizdeki yaratıcı cocuku ifade etmek

- Malzemeler: A4 kâğıdı, keçeli kalemler, resimli dergiler, makas yapıştırıcı, boya kalemleri, renkli kâğıtlar.

1. Kagidinizin tam ortasına içinizdeki yaratıcı cocukun resmini çizin ya da yaraticiliginizi ifade ediyorsa kendi çocukluk fotoğrafınızı yapıştırın.
2. Dergiden kestiğiniz resimleri kullanarak ya da kendiniz çizerek içinizdeki yaratıcı cocukún, hayatinizin çeşitli alanlarında (sağlığınız, bos zamanlarınız, hobileriniz, sosyal hayatiniz, ev ortamınız, isiniz, sanat vb. söz konusu olduğunda) kendisini nasıl ifade etmek istediğini gösteren bir resim yapın.
3. Ayrı bir kâğıda, yaratıcı cocukun kendisi hakkinda bir şiir yazmasını sağlayın ve o asada sizden tam olarak ne istediğini ifade etmesine müsaade edin.

Faaliyet 38: parmak boyalar

- Malzemeler: parmak boyaları, kâğıt, gerekli temizlik malzemeleri, çalışacak uygun bir yer. İsteğe bağlı: gazete kâğıdı.

1. Parmak boyalariyla istediğiniz kadar zaman geçirerek kendimi şımartın. Etrafı kirletmekten korkmayın, boyaların parmaklarınızda bıraktığı hisse yoğunlasın. Renkleri keşfedin ve parmaklarınızın kâğıt üzerindeki hareketini hissedin.
2. Baskın olmayan elinizi ve parmak boyalarını kullanarak, içinizdeki oyunbaz çocuk´un kendi resmini çizmesine izin verin. Çizdiğiniz resmin üzerine saman kâğıdı bastırarak bir kopyasını elde edebilirsiniz.

Faaliyet 39: kil oyunu

- Malzemeler: kil, üzerinde çalışmak için sert bir zemin, kâğıt havlu ya da diğer temizlik malzemeleri. (bu çalışma için nemli seramik kili kullanın).

1. Gözlerinizi kapayın ve kille oynayın. Kile ne kadar farklı şeyler yapabilceginizi keşfedin. Kili yoğurun, top yapın, yılan yapın, düzleştirin, içine parmaginizi batırın vs. sanatsal anlamda bir şeyler yapmaya ya da bir fikri aktarmaya çalışmayın. Gözlerinizi kapatmanızın sebebi, yaptığınız çalışmanın görünüşüne takılıp onu eleştirmenize engel olmak. Bu aktivite sonuca değil, sürece odaklı. Buradaki amaç sade duygusal bir deneyim sağlamak, kile dokunma hissini yasamak, estetik değil, fiziksel bir şeyler ortaya koymak.
2. Gözleriniz kapalı olarak kille oynaya devam edin. Ama bu kez duyusal olduğu kadar parmaklarınıza da hoş gelen, güzel bir sekil yapmaya calisin. Buradaki amaç yine dikkatinizi kil ile olan duyusal deneyime odaklanmak, bu yüzden yaptığınız sekli zihninizde canlandırmayın. Bunun, dış dünyadaki herhangi bir objeyi resmetmekle ya da semobeller oluşturmakla bir alakası yok.
3. Kil çalışmanızı bitirdiğinizi hissettiğinizde gözlerinizi açın ve yaptığınız şeye bakin. Farkında olmadan, size dış dünyaya dair bir deneyimi hatırlatana bir şey yapmış olabilirsiniz. Çalışmalara katılan bir kadın, kille oynarken hiç de öyle bi düsüncesi olmamasına rağmen bebeğe benzer bir sekil oraya çıkarmıştı. Bir diğeri deniz kabuğuna benzer bir sekil ortaya koymuştu. Buradaki amaç, “iyi görünen” bir şey yapmaya çalışmadan ellerinizin kille temasını sağlamak.

4. İçinizdeki yaratıcı cocukun size ifade etmek istediği herhangi bir şeyin kilden heykelini yapmasına izin verin. Sizinle kil aracılığı ile “konuşmasını” sağlayın.
5. Yaptığınız heykeli güneşte (ya da fırında) kurumaya bırakın ve kuruduktan sonra sürekli görebilceginiz bir yere koyun.

Faaliyet 40:ortaya karışık

- Malzemeler: kâğıt, boya kalemleri, makas, yapıştırıcı, resimli dergiler.

İçinizdeki yaratıcı çocuk´un, yukarıdaki malzemelerin birini ya da tümünü kullanarak bir resim yapmasını sağlayın. Dilerseniz başka malzemeler de kullanabilirsiniz. Cocukun istediği gibi bir resim yapmasına müsaade edin.

Faaliyet 41:hâlihazırda Objelerden heykeller

- Malzemeler: hâlihazırdaki objeler (tuvalet kâğıdı ya da kâğıt havlu ruloları, eski bir tepsi, alüminyum folyo, ambalaj kâğıdı, ataşlar, teller, renkli kâğıtlar, mukavva kutular, makaralar ve deniz kabuğu, yaprak, tas tüy, dal vb. gibi doğanın nimetleri)

1. İçinizdeki cocukun bu malzemeleri kullanarak bir heykel yapmasına müsaade edin. Çocuk ifade etmek istediği herhangi bir şeyi bu heykel yardımıyla ortaya koysun.
2. Yaptığınız heykeli görebilceginiz bir yere koyun. Zaman geçtikçe heykelin üzerinde değişiklikler, eklemler vs. yapmak isteyebilirisiniz.

Faaliyet 42: rüyalarınızdaki çocuk

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler.

1. Eğer rüyalarınızda ansızın bir çocuk beliriyorsa, onun resmini baskın olmayan elinizle çizerek size vermek istediği mesajı keşfedebilirsiniz. Sonra da bir diyalog yazın. Baskın olan elinizle yazarak ona, size ne göstermek için geldiğini sorun. Çocuk baskın olmayan elinizle cevap versin. Sonra ona sizden ne istediğini sorun. Diyalogu, çocuk ortaya çıkarak size bir mesaj verdiği için ona teşekkür ederek bitirin.
2. Eğer, içsel benliğinizden ya da yüksek güçten hayatınızla ilgili mesajlar almak istiyorsanız yatmadan önce bir mektup yazın. İçinizdeki cocuka nasıl yeniden anne babalık edeceginizi gösterecek bir rüya görmek istediğinizi belirtin. Eğer günlük hayatınızda caninizi sikan bir şeyler varsa o konu hakkında bir rehberlik isteyin. İçsel benliğinize ve yüksek güce, size rehberlik ettiği için teşekkürlerinizi sunun.

Faaliyet 43: geçmi$teki manevi çocuk

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler

1. Baskı olmayan elinizle, içinizdeki geçmi$teki manevi cocukun o dönemde ya$adığınız manevi deneyimler hakkında bir $eyler yazmasına izin verin. Bu deneyimler, rüyalar, imgelemler, meditasyon uygulamaları ya da manevi anlam ta$ıyan, özel olaylar olabilir.
2. Manevi çocuktan kendisini, bu durumlardan herhangi birini deneyimlerken çizmesini isteyin.

Faaliyet 44: içinizdeki manevi çocuk ile karsıla$mak

A$ağıda, içinizdeki manevi çocuk ile karsıla$manızı saglayacak ve size meditasyon yapma konusunda rehberlik edecek bir çalı$ma var. Gözleriniz kapalı olarak yapmanız daha iyi olacaktır. Sesli olarak okuyarak bu metni bi ses kayıt cihazına kaydedip yönergeleri bu $ekilde alabilirisiniz. Bu çalı$mayı gayet rahat bir $ekilde ba$lamanız önemli:

Ormanda dar ve çamurlu bir patikadan a$ağı yürümekte olduğunuzu hayal edin. Güzel bir ilkbahar günü. Her yer ye$illiklere bürünmü$; mor, pembe, sari ve beyaz kir çiçekleriyle kaplı. Her $ey capcanlı görünüyor ve güzel kokuyor. Basınızın üzerinde ku$lar cıvıldıyor ve güne$ ı$ığı yaprakların arasından süzüyor. Doğa, güzellik, çiçekler, ku$lar, ağaçlar ve gün ı$ığı ile çevrelenmi$siniz ve kendinizi çok güvende hissediyorsunuz.
Patikadan devam ederken birden açıklık bir alana geliyorsunuz. Bu açıklık alanın tam ortasında kiliseye benzeyen, küçük bir ev var. Bu evin sihirli bir havası olduğunu hissediyorsunuz. Eve yakla$tığınızda kapı acılıyor ve küçük bir çocuk sundurmaya cikyior. Gülümseyerek sizi eve davet

ediyor. Çocuğa yaklaşıp yüzünü inceledikçe onun kendiniz olduğunun farkına varıyorsunuz. O sizin içinizdeki manevi çocuk. Sizi sıcak bir şekilde karşılıyor. Bir süredir sizi beklemekte olduğunu ve sizin görmekten çok memnun olduğunu söylüyor. Sonra size ayakkabılarınız çıkarmanızı ve eve girmenizi söylüyor. Elinizi tutarak size içeri götürüyor. Kendinizi, orasında küçük bir hali bulunan, sedir ağacı kokulu bir odanın içinde buluyorsunuz. Odada mobilya yok. Sadece yerde iki tane minder var. Oda, karsınızdaki duvardan gelen bir ışıkla aydınlanıyor. Tahta duvarın aralık yerlerinden süzülen ışığa dönecek şekilde minderlerden birine oturmanizi işaret ediyor. O da hemen yanınızdaki diğer mindere çöküyor. Birlikte ışığa bakıp düşünmeye başlıyorsunuz. Bu yerin kutsalligini hissediyorsunuz. Otururken içinizin huzur ve sevgi ile dolduğunu hissediyorsunuz. Sanki kendi benliğinizin içindeki eve gelmiş gibi hissediyorsunuz.
Bir süre sonra, çocuk sizi dışarıya, gün ışığına çıkmaya davet ediyor. Birlikte dışarıya çıkarken yeşil ağaçların altındaki küçük, ashap banka oturuyorsunuz. Ve orada içinizdeki manevi çocuk ile konuşuyorsunuz. Bu cocukun, çok küçük olmasına rağmen sonsuz bir bilgeliğe sahip olduğunu görüyorsunuz. Sizinle kalpten gelen bir sadelik ve berraklık ile konuşuyor. Sizi çok iyi tanıyor. Konuşmanız bittiğinde manevi cocuku kucaklıyor ve onu gelip kalbinizde yasamaya davet ediyorsunuz.

Faaliyet 45: içten konumsa

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler

1. İçinizdeki manevi çocuk ile bir diyalog yazın. Baskın olan elinizle sormak istediğiniz sorulari sorun. Manevi cocukun cevapları, baskın olmayan elinizle vermesine müsaade edin.
2. Manevi çocuk ile karşılaştığınız yukarıdaki alışmanın herhangi bir bölümünü resimleyin.
3. Baskın olmayan elinizi kullanarak manevi cocukun bir resmini çizin.

Faaliyet 46: manevi rehber ile diyalog

- Malzemeler: kâğıt ve keçeli kalemler

1. Manevi bir rehber olduğunu ya da bilgeliğinden yararlanabilceginizi düşündüğünüz, barış ve adalet gibi ilkelere bağlı, sevgi ve şefkat dolu birini hayal edin. Bu kişi, gündelik hayatında bu ilkeleri yasayan biri olmalı. Sağ ya da merhum biri olabilir. Tarihten, iz bırakan düşünürlerden ya da manevi yol göstericilerden biri olabilir. Bu kişi, içsel gücünüzde ya da bilgeliğinize giden yolda, özellikle de içinizdeki cocukun iyileşmesi ile ilgili konularda sizin için bir anlam taşımalı.
2. Manevi rehberiniz ile karşılıklı bir diyalog yazın. Soruları baskın olan elinizle sorun ve manevi rehberinizin baskın olmayan elinizle yazmasını sağlayın. Özellikle içinizdeki cocuku iyileştirme konusunda ondan rehberlik isteyin. Size bunu yapmaniz konusunda nasıl yardımcı olabilir? Neleri bilmeniz erek? İçinizdeki cocuku sevmek ve bağrınıza basmak için neye ihtiyacınız var? Diyalogu bitirdiğinizde, iyileşme sürecinde sevgisi ve desteğiyle sizi yalnız bırakmadığı için manevi rehberiniz olan içinizdeki manevi cocuka teşekkür edin.