

**Les 1 van Dr. Margaret Paul's en
Dr. Erika Chopich in de gratis cursus over de
Zes stappen van *Inner Bonding*®**

**Les 1: Definities: de zes stappen van de “wegwijzer”
van *Inner Bonding* leren begrijpen**

Rick kwam bij mij (Dr. Margaret) op afspraak, omdat hij voor de vierde keer in de laatste twee jaar dacht zijn maatje te hebben gevonden; alleen maar om hem na een paar maanden te verlaten. Hij had tal van verschillende therapeuten geraadpleegd en diverse workshops gedaan, en hier herhaalde het patroon zich weer. Rick had een van mijn boeken ontdekt over *Inner Bonding* en had dit boek in één nacht helemaal uitgelezen. Hij kwam twee dagen later bij me binnen, heel opgewonden, omdat hij besepte dat hij de oorzaak van zijn problemen ontdekt had.

“Ik heb mijn vriendinnen verantwoordelijk gemaakt voor mijn gevoelens. Wanneer zij mijn gebrek aanvoelen gaan ze weg. Ik wist dat ik dit deed maar ik wist niet hoe ik daarmee op kon houden. Door het lezen van uw boek begrijp ik het en ik wil graag een afspraak maken om de gelezen informatie in mezelf te verankeren.

We gebruikten de afspraak om innerlijke verbinding te oefenen. Ik hoorde niets meer van Rick tot een jaar later, toen hij me opbelde om te zeggen dat hij ging trouwen. “*Inner Bonding* heeft mijn leven veranderd”, vertelde hij mij. “Ik ben zo dankbaar dit proces van *Inner Bonding* gevonden te hebben en dankbaar dat ik het voor mezelf kan oefenen. Het werkt echt! Ik wil gewoon “dank u wel” zeggen”.

Ik was heel blij.

Welkom op onze inleidende cursus over de Zes stappen van *Inner Bonding*. In deze cursus vindt u alle grondbeginselen van het *Inner Bonding* proces. *Inner Bonding* is een proces, dat wanneer het consequent wordt beoefend, u geneest van angst, beperkende overtuigingen, woede, schaamte, schuld, eenzaamheid, depressie, angst, verslavend gedrag, en relatieproblemen. *Inner Bonding* biedt het gereedschap om liefdevol voor uzelf te zorgen, uw liefde met anderen te delen, en bekrachtigd te worden om volledig de verantwoordelijkheid te nemen voor al uw eigen gevoelens en gedrag.

- Weet u hoe u gecentreerd/in uw kracht kunt blijven, openhartig en flink, wanneer iemand tegen u schreeuwt of u de schuld geeft?
- Weet u hoe u immuun kunt zijn voor kritiek, oordeel en afwijzing?
- Weet u hoe u voorkomt dat u zichzelf verliest wanneer u wordt geconfronteerd met dwingend, overheersend of verstikkend gedrag?
- Zit u vast in het “Weerstand Syndroom”, de wil om te veranderen maar die niet doorvoert, in zaken als gewicht, lichaams oefening, te laat komen, uitgaven, klusjes, rommel?
- Weet u hoe u betrouwbaar liefdevol kunt blijven met uzelf en anderen, ongeacht hoe anderen zich gedragen?
- Bent u het moe om boeken te lezen, workshops en seminars bij te wonen, therapieën te proberen die niet de blijvende resultaten geven waarop u hoopte?

Inner Bonding is een proces dat u, dag na dag, beweegt naar persoonlijke kracht en de ontdekking en vervulling van uw passie en uw doel. Het geeft u het gereedschap waarmee u elke dag van uw leven vrede en vreugde creëert. Het maakt niet uit hoe groot het gat is dat u hebt gegraven voor uzelf, persoonlijk of in uw relatie, geeft u het gereedschap om uzelf uit te graven. U zult meteen resultaten opmerken, zodra u met het proces begint te oefenen. Het is een proces dat *altijd werkt*, mits u het goed beoefent.

Inner Bonding is een spiritueel gebaseerd, niet een religieus gebaseerd, helend pad. U hoeft niet in God te geloven om het *Inner Bonding* proces te beoefenen, maar U moet leren toegang te vinden tot de begeleiding die voor u beschikbaar is, of u dit ervaart als buiten uzelf of in uzelf, of als het hoogste deel van uzelf. Het leren toegang te krijgen tot deze hogere leiding is onderdeel van de praktijk van de *Inner Bonding*.

Wanneer we de term "God" gebruiken, bedoelen we de energie van onvoorwaardelijke liefde, waarheid, wijsheid, vrede en vreugde, die voor ons allen beschikbaar is in het onzichtbare spirituele rijk, wanneer we geleerd hebben hoe we die toegankelijk kunnen maken.

"God" verwijst naar uw persoonlijke ervaring van de goddelijke - een persoon, een licht, een aanwezigheid, een energie, natuur. Wij gebruiken de termen "God", "Spirit" en "Hogere Macht" door elkaar. Wanneer we de term 'spirituele begeleiding' gebruiken, verwijzen wij naar informatie die *door* uw geest komt (in plaats van *uit* uw geest), van uw persoonlijke ervaring van God, Godin, Jezus, Boeddha, een beschermengel, een spirituele gids, een mentor, een raadsman, een leraar, een heilige, een geliefde overleden familielid of huisdier, een denkbeeldig wezen, een licht, een aanwezigheid, een energie, of het meest verheven deel van uzelf. (Ik Ben Aanwezigheid).

Laten we beginnen met het omschrijven van zes termen die u moet beheersen voordat u de Zes Stappen gaat gebruiken.

1. Intentie - motief

Onze *intentie* is wat bepaalt hoe we denken, wat we voelen en hoe we ons gedragen. Onze intentie is een krachtige en creatieve kracht - de essentie van de vrije wil. Uw intentie is uw diepste verlangen, uw belangrijkste motief of doel, de hoogste prioriteit *op ieder bepaald moment*.

Er zijn slechts twee belangrijke intenties:

- leren hoe u van uzelf en van anderen kunt houden, zelfs wanneer u geconfronteerd wordt met angst en pijn.
- uzelf willen beschermen tegen angst en pijn door verslavend en dwingend gedrag om daarmee de verantwoordelijkheid voor uw gevoelens en handelingen te vermijden.

Wanneer het uw intentie is om te leren lief te hebben, bent u bereid om uw angsten onder ogen te zien en pijnlijke gevoelens te voelen; om er meedogend mee om te gaan, of te begrijpen hoe u angsten creëert; om te ontdekken wat u nodig hebt om het anders te doen. De diepere bedoeling hiervan is om een meer liefdevol mens te worden, te beginnen bij uzelf. Als u zich openstelt om te leren over uw eigen angst en overtuigingen en te

leren wat vreugde brengt, dan beweegt zich u in de richting van liefde. Wanneer het uw intentie is om te leren; wordt leren over liefde belangrijker dan de bescherming tegen angst. Als het uw intentie is om te leren liefhebben, is het uw diepste verlangen om uw veiligheid te vinden, vrede, liefhebbend vermogen en waarde door een Inner Bonding met de onvoorwaardelijke liefde die beschikbaar is op het spirituele niveau (geestelijke wereld).

Wanneer het uw intentie is om uzelf te beschermen tegen angst en pijn, en verantwoordelijkheid voor uw gevoelens te vermijden, is uw diepste wens om uw veiligheid, rust, liefhebbend vermogen en waarde te vinden door de buitenwereld: zoals aandacht zoeken, goedkeuring, seks, substanties (roken, drinken), dingen (bv. verzamelen) en activiteiten (bv. excessief sporten). Als u gelooft dat anderen verantwoordelijk zijn voor hoe u zich voelt probeert u hen te controleren / beheersen om u veilig en waardevol te voelen.

Op elk moment, kiest ieder van ons onze intentie - hetzij om te proberen om u "extern" veilig te voelen door het heersen over anderen en onze eigen gevoelens, of door innerlijke veiligheid te creëren; te leren hoe we onszelf en anderen lief kunnen hebben. Hoewel de keuzes die anderen maken u kunnen beïnvloeden, kan niemand dan uzelf heersen over uw intentie. Ook een Hogere Macht kan uw intentie niet beheersen, aangezien dat uw vrije wil zou ontkrachten. Op ieder moment kiest u wat het meest belangrijk voor u is, en op elk ogenblik hebt u de kans om van gedachte te veranderen.

Er is een belangrijk onderscheid tussen de *intentie om te weten* en de *intentie om leren*.

De intentie om te weten komt van het deel van ons dat wil weten wat het moet doen en hoe dit op de 'juiste manier' te doen, om controle / beheersing te krijgen over wat we willen bereiken: aandacht, goedkeuring, en ga zo maar door. Mensen kunnen zelfs verslaafd raken aan het verzamelen van informatie; ze denken dat het hun meer controle / beheersing zal geven.

De intentie om te leren betekent dat u niet hoeft te weten wat u moet doen. U hoeft alleen te leren hoe u zich kunt openstellen voor een hogere bron van leiding, en u zult leiding ontvangen. Begeleiding in wat liefdevol is naar

onzelf en anderen is altijd voor ons beschikbaar als we weten hoe we toegang kunnen krijgen. Een deel van het beoefenen van *Inner Bonding* is leren om toegang te krijgen tot deze krachtige en wijze leiding.

Kern Zelf en Gewonde Zelf

Ons kern Zelf is ons ware Zelf of essentie. Het is nuttig om ons het kern Zelf voor te stellen als een opgewekt en stralend kind; het natuurlijke licht van binnen is een geïndividualiseerde uitdrukking van Goddelijke Liefde. Dit aspect van onszelf is eigenlijk tijdloos – het is er altijd geweest en het zal er altijd zijn; het evolueert via onze levenservaringen. Ons kern Zelf bevat onze unieke gaven en talenten, onze natuurlijke wijsheid en intuïtie, onze nieuwsgierigheid en gevoel van verwondering, onze speelsheid en spontaniteit, en ons vermogen om lief te hebben en verbinding te maken met anderen. Dit is het niet-gewonde aspect van de ziel. Het kan nooit worden geschaad. Het is nooit geraakt door enig misbruik dat we geleden hebben. In plaats daarvan was het kern Zelf verborgen. Het wacht om te worden teruggevonden door een genezingsproces. Door dit ongebroken deel in elk van ons, kan volledige genezing optreden. Uw genezing is volledig wanneer u dit ongewonde deel van u zelf, dat u werkelijk bent, volledig hebt herwonnen en op diep niveau dit aspect van uzelf kent, dat u werkelijk bent - een kind van de onvoorwaardelijke liefde die God is. Oefenen met *Inner Bonding* leidt tot het terugvorderen van het kern Zelf.

Het is nuttig om u het gewonde zelf voor te stellen als een gewond kind dat geleerd heeft om een liefdeloze Volwassene te zijn. Ons gewonde zelf is vaak een spiegelbeeld van één of van onze of van beide ouders. Hoewel we misschien hebben gezegd: "Ik zal nooit zo worden," heeft ons gewonde zelf wellicht geleerd om precies als onze ouders te zijn.

Uw gewonde zelf is het aspect dat misschien te lijden heeft gehad van fysiek, seksueel, en/of emotionele mishandeling of verwaarlozing, en het draagt alle angsten, valse overtuigingen en controlerend gedrag mee dat het gevolg is van deze ervaringen. Hoewel deze angsten, overtuigingen en dit gedrag ons pijn veroorzaken in ons volwassen leven, was dit de enige manier waarop we ons veilig konden voelen toen we kinderen waren. Dit waren onze overlevingsmechanismen. Uw gewonde zelf kan elke leeftijd hebben op een bepaald moment, afhankelijk van hoe oud u was toen u een bepaalde valse overtuiging, verslaving of manier om te controleren / overheersen geleerd hebt.

Het gewonde zelf is die hoedanigheid van u die wellicht voedsel, drugs of alcohol gebruikt om angst en eenzaamheid te verdoven. Bovendien vreest het gewonde zelf aan de ene kant om afgewezen of verlaten te worden en aan de andere kant om overspoeld / verstikt / overheerst te worden. Met andere woorden, het gewonde zelf vreest de ander te verliezen en zichzelf te verliezen, omdat het niet weet hoe het met afwijzing om moet gaan zonder het “persoonlijk” te nemen of juiste grenzen te stellen tegen overheersing. Door woede, beschuldiging, weerstand, inschikkelijkheid of terugtrekken hoopt het gewonde zelf af te weren en te controleren wat zij vreest. Alle delen van het gewonde zelf hebben genezing nodig, en ze kunnen alleen worden genezen door mededogen, acceptatie en onvoorwaardelijke liefde.

Vrijwel elke activiteit kan worden gebruikt als bescherming tegen uw pijn. Het hangt af van uw intentie. Zo kan bijvoorbeeld meditatie worden gebruikt als een manier om u te verbinden met een spirituele bron en te leren over liefhebben, of het kan worden toegepast om euforisch te worden en verantwoordelijkheid voor uw gevoelens te vermijden. Velen hebben jarenlang gemediteerd zonder de kwaliteit van hun leven te verbeteren, omdat zij meditatie meer hebben gebruikt als een manier om pijn te vermijden dan als een manier om te leren. Ook het lezen van de Bijbel kan een manier zijn om u te helpen uw hart te openen en te bewegen in de richting van liefhebben en de wens om te leren, of het kan worden gebruikt als verdovingsmiddel, een verslaving, een manier om uzelf en uw angst te vermijden. Wanneer de Bijbel op deze manier wordt gebruikt, wordt het vaak een gereedschap om anderen en God te controleren/beheersen/overheersen, om te zorgen dat God ons meer liefheeft of ons meer beloont. De oude Hebreeënen noch Jezus hebben deze heilige teksten bedoeld om te worden gebruikt voor manipulatie en controle.

De intentie om te beschermen sluit het hart, om gevoelens van eenzaamheid, hartzeer, verdriet, een gebroken hart en machteloosheid in de omgang met anderen te vermijden. Maar wanneer we het hart sluiten om ons te beschermen tegen deze pijnlijke gevoelens van het leven, voelen we ons van binnen alleen en deze verschrikkelijke eenzaamheid drijft dan ons gewonde zelf ertoe om te proberen de controle te krijgen over het

ontvangen van liefde – dit alles om de pijnlijke gevoelens van eenzaamheid en leegte te stoppen. U kunt controle proberen te krijgen over het ontvangen van liefde met het geven van kritiek, beschuldiging, stilte, door toe te geven. U zou kunnen proberen pijn te vermijden door terugtrekking, weerstand, verdoven met voedsel, medicijnen, alcohol, televisie kijken, gokken, enzovoort. Hoe meer u probeert om de controle te krijgen over het ontvangen van liefde en het vermijden van pijn, hoe slechter u zich voelt en hoe vaker u het gaat doen om te proberen u beter te voelen. Kunt u zien wat een vicieuze cirkel innerlijke verlatenheid is?

Een van de belangrijkste valse overtuigingen van het gewonde zelf is dat we, als afgescheiden ego's, afgesneden van een hogere macht, macht kunnen hebben over onszelf en anderen. We kunnen – tot op een zekere hoogte - het gedrag van anderen beheersen, (hoewel niet hun gevoelens) maar niet zonder onszelf en anderen te schaden. Het gewonde zelf is bereid om het kern Zelf en anderen te schaden om deze controle te hebben. We doen onszelf geweld aan door substantie- en proces- verslavingen (verslavingen aan dingen en activiteiten). We berokkenen anderen schade door controlerend gedrag - woede, beschuldigingen, veroordeling, toegevendheid, terugtrekking, geweld. Wanneer we onszelf of anderen schade berokkenen, handelen wij vanuit ons gewonde zelf.

Totdat we *Inner Bonding* gaan beoefenen en een sterke, liefdevolle Volwassen zelf ontwikkelen, beslist het gewonde zelf of het wil leren of beschermen. Wanneer we besluiten om ons te openen om te leren, is dat vaak omdat een deel van ons gewonde zelf de bodem raakt en zegt: "Ik heb het gehad met een leven als dit. Het geeft me niet wat ik wil. Het werkt niet. Er moet iets beter bestaan en dat wil ik vinden. "

8 Valse overtuigingen

Onze valse overtuigingen zijn de leugens die we hebben geloofd en die ons onnodige angst, zorgen en pijn bezorgen. We weten dat een geloof vals is wanneer het geloof zelf angst, depressie, schaamte, of andere pijnlijke gewonde gevoelens veroorzaakt. Vervolgens gaan we ons beschermen tegen angst, zorgen en pijn, veroorzaakt door onze valse overtuigingen door te weg zakken in onze verschillende verslavingen, onze manier om onszelf en anderen te controleren.

Ons gewonde zelf heeft valse overtuigingen geabsorbeerd, waarvan we er veel aangenomen hebben toen we nog heel klein waren. Een vals geloof is een geloof over onszelf, anderen, de wereld, het universum of God / Hogere Macht die ons ontkracht en ons bang maakt. Onze valse overtuigingen zijn de conclusies die we over onszelf getrokken hebben, over anderen, de wereld, enzovoort. als gevolg van moeilijke ervaringen onze uit kindertijd. Onze valse, zelfbeperkende overtuigingen veroorzaken veel van onze pijn *en* veel van ons gedrag dat ons pijn doet. Bijvoorbeeld, als u (ten onrechte) door uw jeugdervaringen de conclusie getrokken hebt dat u slecht, niet geliefd of onwaardig bent, dan zult u zich over het algemeen gedragen alsof dit waar is. Het gedrag, dat u daaraan ontleent, zoals woede of zich terugtrekken, dat afgestemd is om u te beschermen tegen de afwijzing of overweldiging die u vreest, kan er zelfs toe leiden dat anderen u afwijzen - precies wat u verwachtte. Dit brengt u pijn en bevestigt uw valse overtuiging dat u niet geliefd bent. Tegelijk is de beslissing om te kiezen voor bescherming in plaats van lief te hebben een verzaking aan uw eigen kern Zelf en bevestigt bovendien uw geloof in uw eigen onwaardigheid. Het slot van het liedje is dat u zich afgewezen voelt door anderen omdat u in feite uzelf afwijst zonder dit te beseffen.

Innerlijk kind

Wanneer we de term 'Innerlijk Kind' gebruiken, verwijzen wij naar het voelend deel van onszelf – van beide, het gewonde zelf en het kern Zelf. Stelt u zich een kind voor - misschien een verdrietig, eenzaam, bang of boos kind. Stelt u zich voor dat in dat gewonde kind een mooi licht schijnt, het licht van het kern Zelf. Maar het gewonde kind weet niet dat dat licht in hem schijnt. Dit gewonde kind handelt vanuit de valse overtuiging dat hij of zij ontoereikend, gebrekkig, slecht, niet lief, onwaardig is - dat zijn of haar kern donker is in plaats van licht. Totdat we leren hoe we onvoorwaardelijke liefde door kunnen laten dringen tot het gewonde kind (in ons) zullen we voldoende genezen om het licht binnen in onszelf te ontdekken.

Uw Innerlijk Kind is een onfeilbaar innerlijk begeleidingssysteem. Het laat u via uw gevoelens weten wat goed of slecht voor u is, juist of fout. De gevoelens die u heel natuurlijk kunt ervaren van uit uw kern Zelf zijn de vreugde, vrede en liefde die, zoals bij een volwassene, het gevolg zijn van het liefdevol handelen naar uzelf en anderen. Het kern Zelf kent ook de natuurlijke gevoelens van verdriet en pijn (over de onmenselijkheid van mensen tegenover elkaar, bijvoorbeeld), eenzaamheid (als u niemand hebt

om uw liefde mee te delen), hartzeer en gebroken hart (over laaghartig en afwijzend gedrag van anderen en de diverse soorten van verlies), verdriet (over verlies), verontwaardiging (over onrecht), hulpeloosheid (over keuzes van anderen) naast angst voor werkelijk en zichtbaar gevaar – de vecht- of vluchtreactie. Deze kern Zelf gevoelens die bij het leven horen moeten tegemoet worden getreden met diepe compassie. De gevoelens die afkomstig zijn van het gewonde zelf zijn verontrusting, depressie, woede, gekwetstheid, eenzaamheid, gebrek, leegheid, ellende, schuld, schaamte, angst (meer voor een ingebeelde dan een werkelijke bedreiging), enzovoort. Deze gevoelens laten u weten dat u het spoor bijster bent in uw denken en gedrag en deze moeten onderzocht worden door het *Inner Bonding* proces.

Al uw gevoelens zijn een vorm van innerlijke leiding, of om u te laten weten dat wat u doet en denkt goed of fout voor u is of om te laten weten dat het nodig is om mededogend voor uzelf te zorgen. Ze laten u weten of iemand open of gesloten is, gevaarlijk of veilig. De beklemming in uw maag als reactie op iemands bedreigende woede vertelt u iets belangrijks, net als de veiligheid die u voelt wanneer iemand echt om u geeft. Uw angst, woede of depressie kan u vertellen dat u niet liefdevol voor uzelf zorgt terwijl uw vrede en vreugde u laten weten dat u echt liefdevol bent voor uzelf.

Wanneer u op deze gevoelens vertrouwt en ontdekt wat ze u vertellen zal dit u helpen persoonlijke verantwoordelijkheid voor uw eigen gevoelens te nemen.

De Liefhebbende Volwassene

De liefhebbende Volwassene is het voertuig waardoor de Geest van liefde en mededogen die we ervaren als God denkt en handelt. Het is Gods boodschapper, die liefde, waarheid en kracht van de Spirit ontvangt en dan liefhebbend handelt voor ons hoogste welzijn.

Velen van ons hebben nog geen krachtige, spiritueel verbonden liefhebbende Volwassene, die weet hoe hij voor ons kan zorgen en werkelijk beschermen; die weet hoe hij anderen kan liefhebben zonder te proberen hen te dwingen/controleren/beheersen. Velen van ons hebben

nog geen liefhebbende Volwassene, die weet hoe hij op de juiste manier grenzen kan stellen zodat we onszelf geen schade toebrengen door verslavend gedrag. Noch hebben we een liefhebbende Volwassene die weet hoe we liefdevol grenzen kunnen stellen tegen beschadiging of kwetsend gedrag van anderen. Dit komt omdat we misschien weinig of geen rolmodel hadden, dat ons leerde hoe we een liefhebbende Volwassene konden zijn. Als uw ouders en de hunne voor hen niet wisten hoe ze liefhebbend voor zichzelf konden zorgen, konden zij geen wezenlijk rolmodel vormen. Daarom weten de meeste mensen niet hoe ze met liefde voor zichzelf kunnen zorgen, wanneer ze geconfronteerd worden met de boosheid, beschuldiging en veroordeling van anderen.

U hebt echter de gelegenheid om een helingsproces te oefenen dat een krachtige liefhebbende Volwassene schept. Wanneer u geen rolmodellen hebt voor liefhebbend gedrag, wanhoop dan niet. We kunnen allemaal leren om toegang te krijgen tot onze hogere begeleiding als rolmodel voor liefhebbend handelen. Als u besluit om de lering over *Inner Bonding* verder te volgen, kunt u leren toegang te krijgen tot deze begeleiding.

Totdat we het proces doorlopen hebben van het ontwikkelen van een liefhebbende Volwassene, heeft het gewonde zelf de leiding over onze intentie/motivatie. Er zijn maar twee situaties waarin het gewonde zelf besluit zich open te stellen om te leren. Een ervan is wanneer we een heleboel pijn ervaren en beseffen dat onze beschermingsmechanismen ons de veiligheid, vrede en blijdschap die we wensen, niet kunnen brengen. De andere is wanneer we ons herinneren dat we hier op deze planeet kwamen om lief te hebben en ons liefhebbend vermogen te ontwikkelen. De herinnering aan de opdracht van onze ziel is bewaard in ons kern Zelf. De Spirit probeert ons iedere dag te herinneren aan de opdracht van onze ziel in de hoop dat we niet tot de bodem hoeven te gaan voordat we onze intentie bijstellen. Diegenen onder ons die leren luisteren naar de stem van de Spirit kunnen zich dan openstellen om te leren over liefhebben.

Hieronder is een korte opsomming van de Zes Stappen van *Inner Bonding*.

Stap Een: Word u bewust van uw gevoelens. Besluit dat u 100% verantwoordelijkheid wilt nemen voor de manier waarop u uw

eigen pijn misschien veroorzaakt, en voor het scheppen van uw eigen vrede en blijdschap.

Stap Twee: Kies voor de intentie om uzelf en anderen te leren liefhebben. Als u deze keuze maakt, opent uw hart zich, staat Goddelijke Liefde toe en beweegt u in de richting van uw liefhebbende volwassen zelf.

Stap Drie: Kies om uw gewonde zelf te verwelkomen, omarmen en ga in gesprek met dit gewonde zelf, onderzoek uw gedachten en valse overtuigingen en de daaruit voortvloeiende gedragingen die u misschien pijn bezorgen. Breng mededogen naar de gevoelens van uw kern Zelf. Ga na wat uw gaven zijn en wat blijdschap brengt aan uw kern Zelf.

Stap Vier: Ga in gesprek met uw spirituele Begeleiding, ontdek de waarheid en liefhebbende actie naar uzelf toe.

Stap Vijf: Voer de liefhebbende actie, die u geleerd hebt in Stap Vier uit.

Stap Zes: Evalueer de doeltreffendheid van uw liefhebbende actie
Deze stappen zijn werkelijk krachtige wegwijzers die leiden tot het helen van de valse overtuigingen die u misschien beperken in uw persoonlijke leven en op uw werk. De volgende lessen gaan meer in detail in op deze stappen.

voetnoot: Inner Bonding kan in het Nederlands het best vertaald worden door Innerlijke Verbinding. In de volgende hoofdstukken hebben we de Nederlandse vertaling aangehouden.

Dr. Margaret Paul heeft een boek geschreven: *Inner Bonding: becoming a loving adult to your inner child*.

ISBN 0-06-250710-9