

E-BOOK

# PATRONEN DOORBREKEN

---

**Hoe je patronen in jezelf kunt  
herkennen en deze liefdevol kunt  
doorbreken**

LIEVEMOEDERS.NL



# LIEVE MOEDER,

Je leest dit e-book omdat er patronen in je actief zijn waar je last van hebt. Je wil het anders of je wil er vanaf. In de masterclass neem ik je hierin mee. Dit e-book dient als verdieping om jezelf er regelmatig aan te herinneren wat patronen ook alweer zijn en hoe ze in je leven zijn gekomen. Zodat je ze op een liefdevolle manier kunt doorbreken.

*Liefs, Marjolein*

# DE MASTERCLASS

Bekijk hieronder eerst de masterclass voordat je verder leest.

- 0-45 minuten - wat zijn patronen, hoe ontstaan ze en herken je ze.
- 45-85 minuten - In kaart brengen van jouw patronen
- 85- 90 minuten - Loskomen van je patronen





A woman with long blonde hair, wearing a light blue long-sleeved top and blue jeans, is sitting on a black metal balcony railing. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The background shows a white door and a window with a view of greenery. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

WIJ ZIJN HET  
RESULTAAT VAN  
PATRONEN DIE WE  
HEBBEN  
MEEGEKREGEN VAN  
ONZE OUDERS.

Laat dat even binnenkomen. Het is niet gemakkelijk om dit te erkennen.

Als patronen ons blokkeren, dan houden we onszelf klein. Het geeft een vals gevoel van veiligheid.

Patronen blijven zich herhalen totdat we er als het ware bovenuit stijgen. Totdat we ze gaan zien, accepteren en vanuit daar kijken of het wel het gewenste resultaat oplevert.



# NU JE MOEDER BENT

Het mooie is dat als je moeder wordt, patronen vaak worden uitvergroot en niet meer houdbaar zijn. Eén van de patronen die bij mij bijvoorbeeld speelde was: altijd mijn best doen. Ik moest mijn best doen, wat ik ook deed, anders kon het niet goed genoeg zijn.

Je snapt wel dat dit niet houdbaar was toen ik moeder werd.

GA EENS NA: VAN WELK PATROON HEB JIJ PAS/MEER LAST SINDS JE MOEDER BENT?



# ONS INNERLIJK KIND

Zodra je gaat herkennen dat iets een patroon is en dat deze om een goede reden is ontstaan kan je een nieuwe werkelijkheid creëren. Dan voel je de regie terug over jezelf en je dagelijks leven. De regie over wat je denkt, voelt en dus ervaart.

Je doet dit door je eigen binnenwereld te gaan verkennen. En dat is waarom je hier bent. We onderzoeken, staan stil, we experimenteren met nieuw gedrag, nieuwe ideeën. Daardoor wordt het makkelijker om patronen te doorbreken.

Om te begrijpen hoe een patroon ontstaat is het van belang dat je een belangrijk deel in jou gaat erkennen. Namelijk: ons innerlijk kind deel. Ik zal je wat meer vertellen over dit innerlijk kind in ons. Misschien heb je daar wel eens van gehoord of mee gewerkt, maar ons innerlijk kind is een deel in ons zelf, dat is ontstaan vanuit behoeftes die als kind niet vervuld werden.

Dat kan iets kleins zijn, bijvoorbeeld dat je als kind vroeger niet boos mocht zijn. Dan werd je

genegeerd of het werd vermeden, gesust of er werd boos gereageerd. Als kind kan je dan onbewust de conclusie leggen dat aangeven wat je wil en/of boze gevoelens zorgen voor afwijzing van liefde. Boos zijn is niet oké, dus daar stop je mee want afwijzing van de mensen waar je compleet van afhankelijk bent is ondraaglijk voor een kind.

Als je nu als volwassen vrouw getriggerd wordt in dit gevoel, bijvoorbeeld omdat je kind boos is, dan word je als het ware weer even dat kleine kind. Het patroon wat je toen hebt ontwikkeld herhaalt zich. Dat kan betekenen dat je bijvoorbeeld nu ook boosheid het liefst vermijdt of negeert. Je probeert boosheid bij je kind te voorkomen door het voor te zijn, af te leiden, te negeren of te bestraffen. Het patroon wat je toen hebt ontwikkeld herhaalt zich dus.

Dat innerlijk kind deel in ons is als het ware nooit verder gegroeid en is niet uitgegroeid tot je Ware Zelf. Het heeft niet geleerd dat boosheid volkomen oké is.

# REAGEREN VANUIT ANGST

En zo zijn er heel veel van dit soort patronen in ons waarbij we oude kindgevoelens voelen en patronen zich dus blijven herhalen. In de oefening aan het eind van dit e-book vraag ik je een aantal patronen waar je je bewust van bent op te schrijven. Je zal de komende weken of dagen waarschijnlijk meer patronen in jezelf gaan ontdekken.

*Je zou kunnen zeggen dat elke keer als we vanuit angst reageren, dat ons innerlijk kind deel actief is.*

Behalve als er een leeuw voor je deur staat te grommen,  
want dan is het angst voor en in het moment zelf.

Dit is echt iets om even te verteren en te laten bezinken. Want als je bij jezelf gaat observeren hoe vaak je vanuit angst reageert, dan merk je pas hoe vaak dit deel in jou actief is. Hoe normaal het bijna is geworden.





A woman with long blonde hair, wearing a light blue long-sleeved shirt and blue jeans, is sitting on a wooden park bench. She has her arms outstretched to the sides and is smiling. The background is a large, leafy tree with sunlight filtering through the leaves. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area in the center of the image.

HET GOEDE NIEUWS IS  
DAT, ALS JE DIT  
'CONCEPT' OMARMT,  
HET JE DE KANS GEEFT  
OM ECHT EMOTIONEEL  
VOLWASSEN TE  
WORDEN. DOOR DIT  
INNERLIJK KIND DEEL  
TE GEVEN WAT ZE  
NODIG HEEFT VANUIT  
JE VOLWASSEN ZELF.





# JEZELF GERUSTSTELLEN

Ik heb het vaak over hoe belangrijk het is om jezelf te kunnen geruststellen. In woorden, in actie of in liefdevolle gedachten over jezelf. Dit is belangrijk als je je innerlijk kind wil geven wat ze nodig heeft.

In plaats van de buitenwereld de schuld geven van hoe jij je voelt, zorgt je volwassen zelf nu dat dit geraakte innerlijk kind hoort wat ze nodig heeft. Zodat jij je weer krachtig en autonoom voelt. Eigenlijk... Heb je er dus een kind bij.

Heel vaak zeggen moeders tegen me: 'overdag kan ik nog wel rustig reageren, maar als het aan het einde van de dag weer raak is, dan ontplof ik gewoon. En ik wil niet zo kortaf reageren.'

Nu weet je wat er aan de hand is als dit gebeurt: overdag heb je voldoende energie om je volwassen zelf aan het roer te laten staan. Maar als je vermoeid raakt, vervallen we vaak in oude patronen en - bam - je ontploft en reageert vanuit je innerlijk kind. Bij grote veranderingen, stress en vermoeidheid schieten we sneller in oude patronen.

# JIJ BENT EEN LIEVE MOEDER

Om je ware zelf nog veel meer te gaan ontdekken is het nodig om (het mechanisme van) je innerlijke kind te doorgronden. Anders verwar je jouw innerlijk kind met wie jij in wezen bent. Jij bent namelijk geen ongeduldige moeder, of welk label je ook op jezelf hebt geplakt. Je bent niet je patroon.

Je bent een lieve moeder die soms reageert vanuit een oud patroon, vanuit haar geraakte innerlijk kind.

Je innerlijk kind komt in allerlei vormen naar buiten zoals: jaloers, chagrijnig, vermijdend, vergelijkend, etc.

Ik zal je een voorbeeld geven: Je kind wil alleen door papa naar bed gebracht worden. Je kind zegt dat je stom bent.. Onze jongste zoon Ime is nogal een papa's kindje en is boos als ik 'm naar bed breng. Als dit mij raakt, betekent dit dat mijn innerlijk kind actief is. 'Ow... Blijkbaar doe ik het niet goed, moet ik meer mijn best doen om lief gevonden te worden.' Maar eigenlijk is dit niet meer of minder dan een wake up call om mijn ware zelf, mijn volwassen zelf wakker te schudden en voor dit geraakte stuk te zorgen. Als een moeder die voor haar kind zorgt.

*Lieverd, dit gaat niet over jou. Jij deugt, jij bent oké, jij bent liefde... Hij is boos en laat dit merken.  
That's it.*



# OEFENINGEN OM LOS TE KOMEN VAN PATRONEN

## 1. WERKELIJK ZORGEN VOOR JEZELF

Deze audio is een heel belangrijke en de meest liefdevolle manier om patronen te doorbreken. Want patronen zijn hardnekkig en hebben heel lang een doel gediend. Om dit te kunnen veranderen is liefdevolle aandacht nodig voor een bijzonder deel in jezelf. Daarin neem ik je mee in deze audio.

LUISTER DE AUDIO

## 2. STAPPEN UIT EEN PATROON

Hoe heftiger de emotie die je voelt, hoe meer aanwezig een patroon is. Tijdens deze wandeling ontdek je wat je kan doen als je merkt dat een oud patroon actief is en je dit wil stoppen.

LUISTER DE AUDIO



### 3. BEWUST WORDEN VAN JE TRIGGERS

Wanneer voelde je je voor het laatst boos, gefrustreerd, wanhopig, chagrijnig, jaloers, vermijdend, etc.? Beantwoord in je notitieboekje of dagboek de volgende vragen:

- ✓ Wat is je gedrag? Hoe reageer je?
- ✓ Wat is je gevoel? Hoe voel je je?
- ✓ Wat zijn je gedachten?
- ✓ Wat zijn je overtuigingen?
- ✓ Welke patroon herken je?

### 4. DIALOOG

Schrijf een dialoog tussen je volwassen zelf en je innerlijk kind. Wat heeft het innerlijk kind nodig van je volwassen zelf op momenten dat het geraakt wordt? 'Ik heb nodig dat...' Antwoord hierop vanuit je volwassen zelf en reageer vervolgens weer vanuit je innerlijk kind. Een dialoog dus ;)

Je kunt ook deze zin aanvullen:

*Als mijn innerlijk kind mijn volwassen zelf  
nodig heeft dan:*

en deze woorden ergens neerleggen, zodat je het er altijd bij kan pakken. Bijvoorbeeld als je met je handen in het haar zit, als je je machteloos voelt of welke (innerlijk) kind-emoëie dan ook. Dit helpt je om jezelf te helpen.



# THANK YOU!

Dankjewel lieve. moeder, dat je je opent en daardoor steeds losser komt van patronen. Je komt dichterbij wie je werkelijke bent en dat is de plek waar je op je meest krachtig bent.

VOLG ME OP  
INSTAGRAM