

DEEP DIVE WITHIN

Jouw plek





Lieve jij,

In dit werkboek zul je ontdekken dat ieder van ons een unieke en onvervangbare plek inneemt binnen de systemen waartoe we behoren.

Je gaat op zoek naar patronen en innerlijke stromingen die je eigen leven beïnvloeden. Sta open voor de ontdekking van je eigen innerlijke systemen en hoe ze je vormen. Dompel jezelf onder in de betoverende wereld van Systemisch Werk en onthul de diepgaande krachten die jouw leven vormgeven.



Joanne



HOE GEBRUIK JE DIT WERKBOEK

Duik diep in elke les, benader de oefeningen met een open hart en geest, en laat jezelf toe volledig aanwezig te zijn op deze reis van zelfontdekking en authentieke transformatie.

VRAGEN?

Joanne@pigsanddragons.nl

www.pigsanddragons.nl

PLEK

Iedereen hoort erbij



Iedereen heeft een unieke en onvervangbare plek

Door het pionierswerk van Bert Hellinger, grondlegger van de familie- en organisatieopstellingen, hebben we diepgaand inzicht verkregen in bepaalde wetmatigheden die spelen binnen systemen en de ordening daarvan.

Ieder individu heeft een unieke en onvervangbare plek, of het nu gaat om een gezinscontext of een professionele organisatie. Hellinger haalde veel van zijn inzichten uit het werk van Boszormenyi-Nagy. Het bewustzijn van deze systematische orde varieert van persoon tot persoon; sommigen zijn zich er expliciet van bewust, terwijl anderen dit slechts onbewust voelen.



**“Ieder heeft recht
op zijn/haar plek”**

Iedereen hoort erbij

Iedereen hoort erbij, zonder uitzondering. Of je nu vroeg gestorven bent, een beperking had, zelfmoord hebt gepleegd, een moeilijk leven hebt gehad, criminele dingen hebt gedaan...

Je maakt allemaal deel uit van het geheel. Ieder familielid draagt zijn of haar eigen lot en is in staat om ermee om te gaan. Het is niet aanmatigend om het lot van een ander te dragen. Dat zou arrogant zijn, alsof je zegt: "Ik kan jouw last wel dragen, want ik ben sterker dan jij." Nee, iedereen heeft zijn eigen pad te bewandelen.



Iedereen heeft
zijn eigen pad
te bewandelen



Er is een balans tussen geven en nemen

De balans tussen geven en nemen. Ouders geven hun kinderen wat ze kunnen geven, en kinderen nemen wat ze krijgen. Maar kinderen hebben niet het recht om van hun ouders te eisen.

Ze kunnen de balans van geven en nemen herstellen door zelf kinderen te krijgen en zich aan hen te geven zoals ze zijn. Kinderen accepteren hun ouders zoals ze zijn.

Soms gaat hier een rouwproces aan vooraf (hier lees je later meer over).

Als je geen kinderen hebt of geen kinderen kunt krijgen, kun je de balans herstellen door te geven aan anderen.



Balans tussen
geven en
nemen



DATUM	
-------	--

ORDENING

ER IS EEN NATUURLIJKE VOLGORDE EN IEDEREEN
HEEFT ZIJN EIGEN PLEK



De volgorde binnen een familie is eigenlijk is chronologisch. Degene die als eerste komt, staat op de eerste plaats. Dus bijvoorbeeld de grootvader komt vóór de vader, en het oudste kind komt vóór het tweede kind. Dit geldt ook voor liefdesrelaties: de eerste partner is belangrijker dan de tweede partner.

Bij het ordenen van verschillende systemen geldt dat het nieuwe systeem voorrang heeft op het oude. Dus de relatie met je partner is belangrijker dan de relatie met je familie van herkomst. Als je na een echtscheiding een nieuwe relatie krijgt, wordt die nieuwe relatie belangrijker dan de vorige. Voor de kinderen uit beide relaties geldt ook de chronologische volgorde. Dat betekent dat de kinderen uit de eerste relatie voorrang hebben op de kinderen uit de tweede relatie. En stiefouders geven prioriteit aan hun eigen kinderen.

De volgorde tussen ouders wordt bepaald door hun functie. Degene die de familie het meest naar buiten toe vertegenwoordigt, komt op de eerste plaats. Deze ouder is er om degene die op de tweede plaats staat te dienen. De ouder die op de tweede plaats staat, staat ten dienste van de familie. Eigenlijk is deze ouder belangrijker, omdat hij of zij de zorg voor het nageslacht draagt. Deze zorg is meer naar binnen gericht. Dit laat zien hoe complementair de energie van mannen en vrouwen is.

Abortussen, miskramen en het overlijden van jonge kinderen hebben ook hun plek in het systeem. Niemand wordt uitgesloten.

Als er een tragedie binnen de familie plaatsvindt, betekent dit vaak dat de orde verstoord is. Elk familielid zoekt innerlijk naar een eigen plek. Veel van ons hebben uit liefde voor het systeem onze oorspronkelijke plek verlaten. Bijvoorbeeld, een kind kan op de plek van een ouder gaan staan als die ouder niet aanwezig kon zijn.

DATUM

Gevoel

SCHRIJF OP

WAT VALT ER OP ALS JE HET HEBT OVER PLEK?

WENSEN

-
-
-
-

WAT HEB IK DAN TE DOEN

-
-
-
-

DATUM

Plek

GENOGRAM

GAAT VERDER DAN EEN TRADITIONELE STAMBOOM



Het genogram gaat verder dan een traditionele stamboom.

In het genogram teken je ook:

- De erfelijke patronen
- De psychische factoren
- De bijzonderheden die gespeeld hebben binnen het systeem

Noteer de volgende feiten:

- Geboortedata, ook van eventuele miskramen en doodgeboren kinderen, voor zover je hiervan op de hoogte bent
- Overlijdensdata met een kruisje
- Ziektes en andere traumatische gebeurtenissen
- Scheidingen markeer je met twee schuine strepen door de verbindingen
- Beroepen
- Opvallende karaktertrekken en kwaliteiten
- Hobby's, politieke voorkeuren, kerk of geloof
- Psychische aandoeningen en zelfdoding



“Als er een tragedie binnen de familie plaatsvindt, betekent dit vaak dat de orde verstoord is.”

DATUM	Gevoel
-------	--------

SCHRIJF OP
NOTEER DE FEITEN

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN

DATUM	Gevoel
-------	--------

TEKEN JOUW GENOGRAM

OF PAK EEN (GROOT) VEL EN TEKEN JOUW GENOGRAM.

DATUM	Vragen
-------	--------

Vragen over jouw genogram

- Wat valt je op?
- Welke feiten in het genogram hebben invloed gehad op je ouders? En hoe heeft dat doorgewerkt op jou?
- Zie je bepaalde patronen in je familiegeschiedenis?
- Welke feiten, gelijkwaardige ervaringen of patronen zie je terugkeren in je eigen leven?
- -Kijk eens specifiek naar alleen je vrouwelijke voorouders. Wat herhaalt zich in de vrouwenlijn?
- -Kijk eens specifiek naar alleen je mannelijke voorouders. Wat herhaalt zich in de mannenlijn?
- Van welke dingen word jij je nu bewust?
- Welke opdracht kreeg je mee van je ouder(s)?

“IEDER LID
VAN HET FAMILIESYSTEEM
ZOEKT INNERLIJK
NAAR EEN EIGEN PLEK.”

EINDE

Deep Dive Within

Lieve jij,

Dankjewel voor deze gezamenlijke ontdekkingstocht door de les over jouw plek.

Nu je deze les afrondt, neem dan regelmatig een moment om te reflecteren op jouw unieke plek en alles wat het betekent. Sta elke dag even stil bij jezelf en de ruimte die je inneemt.

Liefs, Joanne



DATUM	
-------	--

AFFIRMATIES

Ik ben precies waar ik moet zijn
op dit moment in mijn leven.

Mijn plek in deze wereld is uniek en waardevol.

Mijn intuïtie wijst me de weg
naar mijn echte plek in het leven.

Elke dag kom ik dichterbij het vinden en bevestigen
van mijn ware plek in het leven.

WIL JE MEER INZICHTEN & SUPPORT

Wil je je lekker in je lijf voelen?

Het vinden van de juiste voeding voor jouw lichaam kan een uitdaging zijn. Iedereen wil bruisen van energie, maar het pad ernaartoe is niet altijd even duidelijk. Daar kom ik in beeld. Ik kan je helpen, zodat je elke dag vol energie begint en dat gevoel behoudt.

Kun je je voorstellen hoe dat zou voelen?

**Kijk eens bij het 'GUT HEALING - GUT FEELING'
programma.**

Meer weten?



