

DEEP DIVE WITHIN

Familieopstelling





Lieve jij,

Welkom bij Les 4, we gaan dieper in op Familieopstellingen en ontdekken samen jouw unieke plek binnen jouw systeem.

Met deze oefeningen krijg je inzicht in jouw familiedynamiek en hoe dit jouw leven beïnvloedt.

Laten we beginnen aan deze boeiende reis naar zelfontdekking en begrip van jouw plek binnen jouw systeem.

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

ONTDEK EN BEGRIJP JOUW PLEK MET JE EIGEN OPSTELLING.



Ontdek en begrijp jouw plek met je eigen opstelling.

Een opstelling biedt inzicht in de verbindingen en patronen binnen een systeem en onthult de plek die jij daarin inneemt.

Vaak verheldert het:

- Of je je eigen, unieke plek hebt verlaten.
- De oorzaak of het moment waarop je je plek verliet.
- Wie of wat je probeerde te beschermen of redden door je plek te verlaten



Ik omarm mijn
plek met liefde
en begrip.



Materiaal voor de opstelling

Je kunt diverse voorwerpen gebruiken, zoals dierfiguren, houten poppetjes, of stenen. Zorg dat je representaties hebt voor je ouders, verzorgers, broers, en zussen. Breid dit uit met anderen die een significante rol in jouw oorspronkelijke systeem hebben gespeeld. Wanneer je dieren gebruikt, overweeg de eigenschappen van het dier en hoe deze gelijkenissen vertonen met de persoon die het voorstelt.



Uitvoering van de opstelling

Neem de tijd. Begin met het positioneren van jezelf, gevolgd door andere systeemleden.

Overweeg:

- De posities van je ouders ten opzichte van jou en elkaar.
- De richting waarin ieder familielid kijkt. Wie wordt opgemerkt en wie niet?
- De plaatsing van je broers en zussen ten opzichte van jou en je ouders.
- Terwijl je de figuren herschikt, wees je bewust van je innerlijke gevoelens, emoties, en fysieke sensaties.

‘Neem de tijd.’

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

OPSTELLING

TEKEN ALS JE WILT GLOBAAL JE OPSTELLING.

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

Ga even op zoek. Neem de tijd daarvoor en vul de volgende vragen in:

- Wat onthult jouw opstelling over jouw familiedynamiek?
- Heb je iemand over het hoofd gezien?
- Wie is het dichtstbij en wat betekent dit voor jou? En voor hen?
- Wie staat het verst weg? Wat zijn de implicaties daarvan voor jou en hen?
- Zijn er familieleden die zich verbergen of minder zichtbaar zijn?
- Heb je je eigen plek verlaten? Zo ja, welke plek heb je ingenomen?
- Draag je het verdriet voor een van je ouders?
- Als je de opstelling kon veranderen, hoe zou je dat dan doen? Wie zou je verplaatsen, en waar naartoe?

Sta even stil en neem het totale beeld in je op. Overweeg de opstelling te herhalen met verschillende systemen waartoe je behoort en zoek naar terugkerende patronen en thema's. Onthoud: wanneer je een figuur verplaatst, let op je innerlijke ervaring.

“VOOR
WIE OF WAT
GA JIJ
VAN JOUW PLEK?”

EINDE

Deep Dive Within

Lieve jij,

Ik hoop dat je diepgaande inzichten hebt
opgedaan en oefeningen als krachtig hebt
ervaren.

Het is fijn om je eigen plek binnen jullie families
beter begrijpen en waarderen.

Liefs, Joanne



DATUM	
-------	--

AFFIRMATIES

Ik ken mijn unieke waarde
en plaats binnen mijn familie en gemeenschap.

Door mijn plek te erkennen,
bevrijd en genees ik mijzelf en degenen om mij heen.

Ik sta stevig in mijn kracht
en weet waar ik thuishoor.

De banden met mijn voorouders versterken mij
en helpen me mijn pad te vinden.

Ik ben een essentieel deel van het grotere geheel en
word gewaardeerd voor wie ik ben.

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?

