

DEEP DIVE WITHIN

Jouw unieke plek





Lieve jij,

Welkom bij les 5. In deze les gaan we dieper in op "Het Vinden van Je Plek" en verkennen we het verleden, heden en de toekomst. Samen gaan we werken aan het laten stromen van jouw energie en het herwinnen van innerlijke vrede.

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

HET VINDEN VAN JE PLEK VERLEDEN, HEDEN, TOEKOMST



Je energie optimaal laten stromen.

Als jij jezelf op de juiste plek bevindt, kan de energie in jouw optimaal stromen. Je ontvangt de nodige emotionele voeding vanuit je systeem. Wanneer je op een verkeerde plek staat, kan het ontvangen van voeding bemoeilijkt worden, wat resulteert in een innerlijke leegte. Deze leegte ontstaat vaak in onze kindertijd en blijft in ons onderbewustzijn aanwezig.



“Ik bevind me op mijn juiste plek, waar mijn energie vrij kan stromen.”

Als volwassenen proberen we deze leegte te vullen, vaak op diverse manieren.

Dit kan zijn door:

- Overmatig eten
- Te veel drinken
- Overmatige aankopen doen
- Overmatig sporten

Eigenlijk alles waar "te" voor staat, behalve "tevreden", dient als een tijdelijke vulling.

Het heroveren van onze juiste plek stelt ons in staat om innerlijke vrede te herwinnen. Externe omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat je niet meer op je juiste plek bent. Bijvoorbeeld als je als kind vaak tussen je ouders moest bemiddelen vanwege hun onopgeloste conflicten.

Alles met 'te' ervoor, behalve 'tevreden', is slechts tijdelijke vervulling.



Als één van de ouders niet aanwezig kan zijn.

Stel je voor dat één van je ouders niet aanwezig kon zijn, vanwege ziekte, overlijden, of psychisch lijden. In dit geval neemt vaak één van de kinderen de plaats in van de afwezige ouder, wat verschuivingen in het systeem veroorzaakt.

De plek van het oudste kind komt overeen met de positie van de oudste. Op dezelfde manier vertegenwoordigt de plek van het jongste kind de rol van de jongste. Bij jouw unieke positie hoort een unieke rol en verantwoordelijkheid. Deze plek is altijd uniek, zelfs in het geval van een tweeling.

In de praktijk zien we dat patronen die ontstaan zijn in het familiesysteem, bewust of onbewust worden meegenomen in zowel het persoonlijke als het professionele leven. Dit is merkbaar bijvoorbeeld doordat de oudsten in een gezin vaak verantwoordelijkheid nemen voor de jongere kinderen. Als volwassenen dragen ze vaak ook een aanzienlijke verantwoordelijkheid voor zichzelf.



**"Ik erken mijn unieke plek en verantwoordelijkheid
binnen mijn familiesysteem
en neem bewust beslissingen om patronen
uit het verleden te doorbreken."**

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

STEL JEZELF EENS DEZE VRAGEN

- Wat was jouw positie in het gezin?
- Wat was jouw plek? En welke rol hoorde daarbij?
- Wat 'moest' jij doen?
- Wie moest jij zijn, in ruil voor liefde en warmte?
- Wanneer ontving je goedkeuring?
- Wat doe je nu nog steeds om goedkeuring te krijgen?



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

SCHRIJF OP
EN, WAT SCHIET ER NOG MEER TE BINNEN?

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN

DATUM	
-------	--

DE PLEK VAN HET KIND DE PLEK VAN DE OUDERS

Als je ouders slechts een beperkte hoeveelheid liefde en aandacht hebben ontvangen, kunnen ze ook maar een beperkte hoeveelheid liefde en aandacht aan jou geven. Vaak geven ouders aan hun kinderen wat ze zelf hebben gemist. Als je ouders te maken hadden met materiële schaarste, zullen ze er alles aan doen om ervoor te zorgen dat jij materieel comfort hebt.

Dit is hun manier om liefde te tonen. En toch... hoogstwaarschijnlijk heb jij andere vormen van aandacht gemist.

- Welke vorm van aandacht heb jij als kind gemist? Waardering? Goedkeuring?
- En welke ouder heb je het meest gemist? Je vader? Je moeder?
- Wat ontbrak er precies in die aandacht?

“Je ouders geven jou wie ze zijn en wat ze kunnen geven. Jij geeft als ouder wie je bent en wat je kan geven”

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

SCHRIJF OP
WAT HEB JE HET MEESTE GEMIST?

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN
---	---

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

“Je ouders geven jou wat ze zijn
en wat ze kunnen geven,
zowel positief als negatief. “

Dit omvat verzorging, warmte, liefde, veiligheid, luisteren en aandacht, maar ook eventueel verdriet en angsten die ze uit hun eigen verleden en ervaringen meedragen. Hoewel je dit misschien niet bewust wilt ontvangen, neem je het toch onbedoeld in je op.

Te vaak dragen kinderen het verdriet en de angsten van hun ouders met zich mee, vaak op onbewust niveau.

Dit uit zich in de volgende gedachte:

***“Lieve ouder, geef dit verdriet/deze angst maar aan mij.
Uit liefde voor jou draag ik dit verdriet/deze angst voor jou.”***

JOUW ROUW
IS VAN JOU

DATUM

Jouw plek

"IK OMARM 'NEE' ZEGGEN
EN GRENZEN STELLEN,
LOS VAN DE ANGST
VOOR AFWIJZING."



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

JE KINDERLIJKE ONSCHULD OPGEVEN.

- Wanneer voel jij je schuldig?
- Wat maakt dat jij je schuldig voelt?
- Vind je het moeilijk om grenzen te trekken?
- Vind je het moeilijk om “nee” te zeggen tegen anderen?
- Wat is dan je diepste angst?

“ZOLANG IK GEEN
‘NEE’ ZEG,
ZAL ER VAN ME
GEHOUDEN WORDEN



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

SCHRIJF OP
WAT HEB JIJ OP TE GEVEN?

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN

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

“Welkom in de wereld van de grote mensen, waarin jij nu thuis hoort”

Het is nu belangrijk om afscheid te nemen van je kinderlijke onschuld. Om psychische en emotioneel volwassen te worden, moeten we bereid zijn om onze kinderlijke onschuld achter ons te laten.

“Welkom in de wereld van de grote mensen, waarin jij nu thuis hoort”

Vaak, maar al te vaak, leven we op deze manier: "Als ik maar hard studeer, werk, aardig ben voor anderen, mezelf wegcijfer, mezelf op de tweede plek zet, niet te veel op de voorgrond treedt... Bescheidenheid is een deugd. Als ik dat allemaal doe, zal ik wel liefde krijgen, of die promotie maken waar ik al zo lang op wacht."

Wat doe jij nu om erkenning, liefde of waardering te krijgen?
Zolang ik geen 'nee' zeg, zal ik geliefd worden...

Zolang ik geen 'nee' zeg,
zal ik geliefd worden...

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

SCHRIJF OP
WAT DOE JIJ NU OM ERKENNING, LIEFDE OF
WAARDERING TE KRIJGEN?

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN
---	---

DATUM

NOODZAKELIJKE ROUW



Op een dag zul je moeten rouwen om de ouders die je nooit hebt gehad.

Elke kind droomt van de ideale ouders, die voldoen aan de onverzadigbare behoefte aan liefde en waardering.

Elk kind verlangt naar onvoorwaardelijke liefde. Omdat ouders niet altijd aan deze behoefte kunnen voldoen, dragen we allemaal een getraumatiseerd deel van ons kind-zijn met ons mee.

Rouwen om de ouders die we nooit gehad hebben, is noodzakelijk.

Zoals ik eerder vermeldde: Ouders geven wat ze kunnen, niet meer en niet minder.

Dit is iets wat we moeten aanvaarden. Door te rouwen om de verliezen die we als kind hebben ervaren, kan uiteindelijk de wond geheeld worden en ontstaan dankbaarheid en innerlijke vrede. Als we dit diepgaande rouwproces vermijden, zal het onverzadigde kind in ons voortdurend blijven zoeken naar de liefde en waardering die het als kind heeft gemist.



Ouders geven
wat ze kunnen,
niet meer en
niet minder.



DATUM	Oefening
-------	----------

FASES VAN ROUW

ONTKENNING

- Welke emoties uit je kindertijd mogen nu niet geuit worden?

VERZET EN BOOSHEID

- Wanneer kom je in verzet en tegen wat?
- Welke situaties roepen nu boosheid op?
- Hoe was dit in je kindertijd?

DROEFENIS, GEMIS OF VERLANGEN

- Wanneer voel je druk achter je ogen of krijg je een brok in je keel?
- Zijn er verlies gerelateerde tranen uit je kindertijd die nog niet zijn vergoten?

ANGST

- Wat is je diepste angst en hoe heeft dit te maken met je kindertijd?

MENTALE EN EMOTIONELE ACCEPTATIE

- Kun je accepteren wie je ouders waren of zijn?

"Op een dag zul je moeten rouwen
om de ouders die je nooit hebt gehad."

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

SCHRIJF OP
WAAR HEB JIJ TE ROUWEN?

•

•

•

•

•

•

•

•

•

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN
•	•
•	•
•	•
•	•

Emotioneel volwassen

Iemand die werkelijk emotioneel volwassen is, heeft zijn of haar oude kinderlijke verlangens losgelaten en projecteert deze behoeftes niet langer op anderen.

Ze zijn zich ervan bewust dat ieder individu in staat is om hun eigen behoeftes te vervullen, zonder anderen te kort te doen.

Emotioneel volwassen mensen begrijpen dat iedereen in staat is om hun eigen lot te dragen. Ze weten hoe ze de relatie met hun ouders op waarde moeten schatten, met al diens grenzen en beperkingen.

Hoe meer we ons met het verleden verzoenen, hoe meer kracht we in onszelf ontdekken.

Vergeving

- Kun je je ouders vergeven voor hun tekortkomingen?
- Wat vind je moeilijk om te vergeven?
- Kun je jezelf vergeven voor eventuele fouten die je zelf hebt gemaakt?
- Kun je dankbaarheid voelen voor wie je ouders zijn?
- Kun je dankbaarheid voelen voor wie jij bent? Als dat het geval is, dan is jouw rouwproces voltooid.



**Ik draag
mijn eigen lot.**



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

TEKEN

VISUALISEER EN TEKEN WAT JIJ TE VERGEVEN HEBT.

"IK OMARM
MIJN UNIEKE PLEK
EN VERANTWOORDELIJKHEID
BINNEN MIJN SYSTEEM
EN LAAT LOS
WAT NIET VAN MIJ IS."

EINDE

Deep Dive Within

Lieve jij,

Ik hoop dat je nu meer inzicht hebt gekregen in jouw unieke plek binnen jouw systeem. De visualisaties en affirmaties zijn krachtige tools geweest om je te helpen jouw eigen unieke plek te omarmen en te groeien.

Liefs, Joanne



DATUM	
-------	--

AFFIRMATIES

Ik omarm mijn unieke plek binnen mijn familie
en systeem volledig.

Ik ben in staat om mijn eigen energie
optimaal te laten stromen.

Ik ontvang de nodige emotionele voeding
vanuit mijn systeem.

Ik laat los wat niet bij mijn plek hoort
en ervaar innerlijke vrede.

Ik ben trouw aan mezelf
en mijn unieke rol binnen mijn systeem.

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?



