

Familie-opstelling 'Je bent goed zoals je bent'

Dat is ons grootste verlangen als kind en als volwassene. Ook ouders hebben doorgaans het beste voor met hun kinderen. Toch lukt het lang niet altijd om onze opvoedkundige idealen te realiseren. Hoe komt dat? Waarom geven we ongezonde patronen soms generaties lang en tegen ieders wil door? Wat is er nodig om voluit in onze kracht te staan? Een opstelling kan opheldering geven. Kom 6 april naar het voormalig Stiltecentrum aan de Paslaan 6.



Hoe werkt een familieopstelling?

In een familieopstelling kan een deelnemer een persoonlijke vraag inbrengen waarvoor wij een opstelling neerzetten. De overige deelnemers zijn representant of toeschouwer.

In een familieopstelling zijn er drie uitgangspunten:

1. Binding: iedereen heeft een eigen plek.
2. Ordening: er is een bepaalde hiërarchie.
3. Balans: er is balans tussen geven en nemen. Een familieopstelling maakt zicht-

baar wat er aan de hand is. Degene die de vraag inbrengt, kiest representanten voor mensen of begrippen die een rol spelen bij het probleem. De representanten voelen de emoties en 'plaats' van degene die zij representeren. Zij hoeven daar niets voor te doen; het gaat vanzelf. Dit heet het 'het wetende veld'. Daardoor kun je met enige afstand kijken naar je eigen familie en zie je letterlijk voor je ogen wat er scheef is gegroeid door de generaties heen. Maar ook wat er nodig is om het systeem weer in balans te krijgen.

Eén ervaring doet meer dan duizend woorden!

De opvoeding die jij hebt gekregen van je ouders en de manier waarop je die hebt ervaren, hebben je mede gevormd tot de persoon die je nu bent. Ook onuitgesproken boodschappen, boosheid en verwachtingen hebben hun invloed achtergelaten. Net als ervaringen die je bent vergeten of hebt weggestopt. Want kinderen horen, zien en voelen alles onbewust aan. Zo ondervinden we allemaal aan den lijve hoe lastig sommige invloeden zijn. Te weinig bevestiging in wie je bent, het gevoel dat je niet de moeite waard bent, moeilijk kunnen praten over gevoelens, onvoldoende troost... We kunnen er levenslang mee rondlopen. Middels een familieopstelling krijg je zicht op de verborgen aspecten die je gevoelens van zelfwaardering hebben beïnvloed. Daarna kun je ze los gaan laten.

In evenwicht komen

Door het zien van de invloeden waar je onbewust aan onderhevig bent, krijg je inzicht, begrip en rust. Je gaat ervaren wat ooit in de weg heeft gestaan en dat dat nu niet meer nodig is. Je komt meer in evenwicht en in je authentieke kracht die niet meer ondermijnd wordt door externe factoren. Vanuit dit perspectief kun je met meer vertrouwen en vrijheid je eigen weg vervolgen.

"Je doet een familieopstelling voor je eigen welzijn en dat van je kinderen!"

Praktische informatie

Data: woensdagavond 6 april (ook mogelijk op 20 april)

Locatie: Paslaan 6 te Apeldoorn

Kosten: € 40,- per avond

Tijd: 19.30 - 22.30 uur met evt. uitloop

Aanmelden: Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk Janneke Venema

Tel: 055-355 68 39

E-mail: inbalance@kpnplanet.nl

Familie-opstellingen

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra



'Je bent goed zoals je bent!'

Familieopstellingen: **Woensdag 6 april** (ook mogelijk op 20 april)

Locatie: Voormalig Stiltecentrum, Paslaan 6, Apeldoorn

Tijd: 19.30 - 22.30 uur met evt. uitloop

Kosten: € 40,- per avond

Aanmelden: Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk / Janneke Venema / 055 355 68 39 / inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl