HUIS VAN EVA

EEN LIEFDEVOLLE GIDS

Wat draag jij mee van thuis?

Om familiepatronen te ontdekken

SUZE DE LAAT

REFLECTIEGIDS

WELKOM

EEN MOMENT VOOR JEZELF

Welkom

Misschien heb je het al eens gevoeld...

Dat je reageert op een manier die je niet helemaal begrijpt. Dat je steeds in dezelfde situaties terechtkomt, hoe anders je het ook probeert. Dat er iets onder de oppervlakte speelt wat je met je hoofd niet helemaal kunt grijpen.

Wat als dat niet alleen van jou is?

In systemisch werk kijken we naar de patronen die we onbewust meenemen vanuit ons gezin van herkomst. Loyaliteiten, onverwerkte pijn, rollen die ooit nodig waren maar nu misschien in de weg staan. Deze gids nodigt je uit om daar zachte, nieuwsgierige blikken op te werpen.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Alleen jouw verhaal.

Hoe gebruik je deze gids?

Neem de tijd. Zoek een rustig moment, een kopje thee, een pen die prettig schrijft.

Lees elke vraag langzaam. Laat hem even landen voordat je begint te schrijven. Je hoeft niet alles te weten - schrijf gewoon wat er opkomt, ook als het onaf voelt.

Dit is voor jou. Niemand hoeft het te lezen.

DEEL 1

Jouw gezin van herkomst

Laat de volgende vragen rustig op je inwerken...

01 Hoe zou jij de sfeer thuis beschrijven toen je opgroeide? Wat was er veel, en wat was er weinig?

02 Welke onuitgesproken regels golden er in jouw gezin? Dingen die nooit hardop werden gezegd, maar die iedereen leek te weten?

Denk aan: “Je klaagt niet.” / “Je houdt rekening met anderen, altijd.” / “Succes is gevaarlijk.” / “Emoties hoor je niet te tonen.”

DEEL 1 · VERVOLG

Jouw plek in het gezin

03 Welke rol had jij thuis? Was je de zorger, de peacemaker, de stille, de sterke, de rebel?

04 Wie in jouw familie droeg veel, zonder dat daar veel over gesproken werd?

DEEL 2

Wat jij meeneemt

05 Herken je een van de onuitgesproken regels van thuis in je leven van nu? Hoe uit dat zich?

06 Is er iets wat je van jouw ouders of grootouders hebt overgenomen wat je trots maakt?

DEEL 2 · VERVOLG

Wat jij meeneemt

07 En is er iets wat je liever niet meedraagt - maar wat toch steeds opduikt?

08 Op welke momenten voel jij je het meest “jezelf”? En op welke momenten lijkt er iemand anders door je te spreken?

DEEL 3

Loyaliteit en liefde

In systemisch werk spreken we over onbewuste loyaliteit. Soms houden we uit liefde en verbondenheid met wie er voor ons kwamen vast aan pijn, patronen of beperkingen.

09 Aan wie in jouw familie voel je je het meest verbonden? Wat delen jullie?

10 Is er iemand in jouw familie die buitengesloten was, over wie niet gesproken werd, of wiens verhaal nooit verteld werd?

DEEL 3 · VERVOLG

Voor wie na jou komen

11 Stel je voor dat jij een boodschap zou kunnen doorgeven aan de generaties na jou. Wat zou je willen dat zij niet meer hoeven te dragen?

DEEL 4

Ruimte voor iets nieuws

12 Wat zou er anders kunnen worden in jouw leven als dit patroon meer bewust wordt?

13 Wat heb jij nodig om meer vanuit jezelf te leven, in plaats van vanuit het verleden?

14 Schrijf één zin die je aan jezelf wilt meegeven na het doorwerken van deze gids.

EEN UITNODIGING

VERDER OP JOUW PAD

Een laatste woord

Wat je hier hebt opgeschreven is het begin van iets.

Systemisch werk gaat verder dan een gids - het vraagt om een ruimte waarin patronen echt gezien en verzacht kunnen worden. Als je merkt dat er iets in je is gaan bewegen, en je bent benieuwd wat er mogelijk is...

Dan nodig ik je graag uit voor een gratis kennismakingsgesprek. Geen verplichtingen, geen verwachtingen. Gewoon een eerste ontmoeting.

Plan je kennismakingsgesprek

huis-vaneva.nl

Met warmte,

Suze de Laat

Huis van Eva