

Familie-opstelling 4 mei

## 'Sluit je familie in je hart'

Iedereen heeft ouders en familie. Loyaliteit aan de familie kruipt net als bloed, waar het niet gaan kan. Dat wil zeggen dat je je vaak nog onbewust aanpast aan de familiegewoonten, overtuigingen of gedragingen. Of je gaat er juist tegenin. Kortom, je bent ermee verbonden. Door bewust naar deze verbintenis te kijken, kan er heling en transformatie naar een gebalanceerd leven ontstaan. Met Familieopstellingen kijk je naar wat onbewust verstrikt is en ontbind je bewust wat losgelaten kan worden.



**W**ees welkom in het voormalig Stiltecentrum aan Paslaan 6. Het thema van de familieopstelling op 4 mei is 'Sluit je familie in je hart!'

### Familieopstelling verklaart

Het lichaam met alle sensaties en gevoelens is leidraad bij een familieopstelling. Het is zeer gevoelig. Alles wat in de buitenwereld gebeurt, heeft zijn weerslag in ons lichaam. Zo kun je meten wat stress en angst bv doen met bloeddruk, temperatuur, glucosegehalte, pupilverwijding etc. Bij een opstelling wordt de mate van spanning waargenomen bij degene die een vraag inbrengt. Een opstelling is afgerond als de spanning is gezakt en er rust ervoor in de plaats is gekomen. In rust kun je gezonde keuzes maken ten aanzien van werk, relaties en gezondheid. Het resultaat is meer balans en meer voldoening.

### Familie van herkomst

Je familie van herkomst leeft voort via jou. Ook al heb je daar misschien weerstand tegen.

De geschiedenis wil geïntegreerd zijn in het heden. Dat wil zeggen dat je het verleden niet kunt afsnijden van wie je hier en nu bent. Het wil zijn plek hebben in je leven, het wil gezien en erkend worden. Soms is dat moeilijk, zeker wanneer schaamte over je familie een rol speelt. Schaamte maakt dat je je verstopt of

bepaalde dingen uit de weg gaat. Maar wat mensen mijden, bepaald hen onbewust het meest. 'Wat houd ik weg?' is een relevante vraag die je jezelf kunt stellen. Als je onbewust energie steekt in het vermijden van iets, geef je het juist aandacht. Zo blijven patronen zich herhalen.

### Kind en volwassene

Als kind ben je gewend aan je eigen situatie en familie. Kinderen zijn zeer flexibel en hebben een groot aanpassingsvermogen. Ze zijn afhankelijk van de ouders en doen uit liefde heel veel voor hen. Een kind cijfert zichzelf weg om te overleven als dat moet. Later als volwassene kijk je vaak met andere ogen terug op je jeugd. Je hebt ervaring opgedaan, overzicht gekregen en kunt inmiddels vergelijken hoe het bij anderen thuis toegaat.

### Waarvoor dient een opstelling

Middels een familieopstelling kun je een diagnose stellen over wat er aan de hand is in je familie of relatie. Ook kun je een symptoom onder de loep nemen. Symptomen zijn vaak zachte aanwijzingen. We hebben allemaal angst voor en verlangen naar verandering. Een familieopstelling geeft gelegenheid om naar een aspect van jezelf te kijken waar jij opheldering over wilt. Als je merkt dat het rustiger wordt in je lichaam, is de opstelling klaar. Het geeft na afloop een gevoel van opluchting en dankbaarheid.

### Tot slot

Wil je veranderen, dan is een familieopstelling een mooi middel om deze stap te zetten. Je doet het samen in een vertrouwelijke groep. Er is deskundige begeleiding en nazorg. Je gaat met andere ogen naar je familie kijken. Je zult je verbazen hoe het voelt als je je familie in je hart sluit. "Ik merk dat de relatie met mijn moeder na de opstelling verzacht is. Ze heeft ineens interesse in mij", aldus een deelnemer. Familieopstellingen tot een warmer hart. "Je doet een familieopstelling voor je eigen welzijn en dat van je kinderen!" zei een assistent.

### Praktische informatie

**Data:** 4 woensdagavonden op 4 mei

(Dodenherdenking wordt geëerd!),

25 mei, 8 en 22 juni

**Locatie:** Paslaan 6 te Apeldoorn.

**Tijd:** 19.30 tot ca. 22.30 uur

**Kosten per avond:** voor deelnemende toeschouwers € 35,-

Met Opstellingenwerk over een

persoonlijke vraag / thema /

aangelegenheid € 85,-

Voor studiedoeleinden of

supervisie € 40,-

**Aanmelden bij:**

Praktijk voor Rebalancing en

Systemisch werk Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

inbalance@kpnplanet.nl

[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)

## Familie-opstellingen

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra



## 'Sluit je familie in je hart!'

Familieopstellingen: **Woensdag 4 en 25 mei, 8 en 22 juni**

**Locatie:** Voormalig Stiltecentrum,

Paslaan 6, Apeldoorn

**Tijd:** 19.30 - 22.30 uur met evt. uitloop

**Aanmelden:** Praktijk voor Rebalancing en

Systemisch werk Janneke Venema /

Tel.: 055 - 355 68 39

inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn

[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)