

Het effect van een opstelling

Een familieopstelling bewerkstelligt dat het systeem opnieuw wordt 'geordend', zodat iedereen energetisch de juiste plek weer kan innemen en er weer balans komt in het systeem. Hierdoor kan de levensenergie weer stromen.

Na een opstelling komt er een proces op gang. Het kan zijn dat je los kunt laten wat is geweest is. Het kan ook zijn dat dit proces wat meer tijd nodig heeft. Een opstelling is een moment van heroriëntatie en verzoening. Het geeft een impuls om een nieuwe plek in te nemen en je anders te gaan verhouden, waardoor er een beweging naar de toekomst mogelijk is.



Bekijk beschikbare data online en schrijf je in:

<http://healinghorses-atwork.be/>

Lesley Desmet

Systemisch Facilitator & Familie opstellingen

0496/364849

Familie opstellingen kunnen plaatsvinden op verschillende manieren

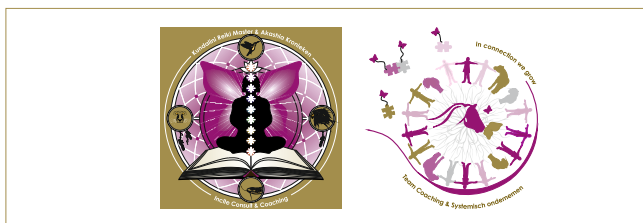
- in groep met representanten
- individueel met paarden als representanten
- individueel via tafelopstelling met voorwerpen en poppetjes



Verschiede type opstellingen

- (energetische) familie opstelling
- relatie opstelling
- opstellen van symptomen van ziekte / verslaving
- organische opstelling, systemisch ondernemen of team coaching voor bedrijven

Met elk thema kunnen we systemisch heel verdiepend werken.



Een familieopstelling: inzicht en heling

We weten vaak niet dat we verbonden zijn met een dynamiek van een systeem, tóts we ons er bewust van worden door de beelden van een opstelling. Het kan zijn dat mensen, na lang werken aan zichzelf of na jarenlange therapie, erachter komen dat de oorzaak van een patroon niet bij henzelf ligt, maar de oorsprong vindt in de familiegeschiedenis.

Het is van belang om je te realiseren dat je de geschiedenis niet kunt veranderen. Wat je wel kunt veranderen is de manier hoe je ermee omgaat. Jouw onderbewuste heeft alle informatie opgeslagen en jij bent degene die daar toegang tot hebt. Een opstelling laat je buiten jezelf zien wat je van binnen doet en verandert het enige dat je kunt veranderen: je perceptie op wat is geweest.

Deelname aan een opstelling vraagt het besef dat alleen jij jezelf kunt helen en de bereidheid en moed om op een dieper niveau naar jezelf te kijken. Een opstelling is een uitnodiging om in te sluiten wat er is, precies zoals het is.

Opstellingen worden als helend en bevrijdend ervaren. Na een opstelling ga je naar huis met een nieuwe perceptie en minder projectie op anderen. Een transformatie op het diepste niveau van je bewustzijn geeft een krachtige impuls voor een fundamentele verandering in je leven



In connection we Grow



WORKSHOP FAMILIE OPSTELLING

Iedere maand op zaterdag namiddag
van 14:00 tot 18:00 uur

Inschrijven via de website





Laat je verwonderdoor de magie van familieopstellingen.

Doorbreek diepgewortelde patronen die niet meer dienstbaar voor je zijn.

LEREN OMGAAN MET FAMILIE KARMA
HOE DOE IK DAT?

Wat is een familieopstelling ?

Een familieopstelling laat ons snel en zonder veel woorden zien wat de onbewuste oorzaak is achter ons gedrag. Opstellingen helpen om de tot nu toe verborgen verbanden te zien met het grotere geheel waar we onderdeel van zijn. Pas als de verstrikkingen zichtbaar zijn, kunnen we nieuwe mogelijkheden vinden om ons op liefdevolle wijze los te maken van hardnekkige patronen die onze ontwikkeling belemmeren.



Loyaliteit

Veel van onze patronen, waarden, overtuigingen en gedrag vinden hun oorsprong in de familie waarin we zijn opgegroeid en binnen ons gezin van herkomst. Vanuit een onbewuste loyaliteit nemen we niet alleen bekrachtigende, maar ook beperkende patronen mee.

Als volwassene functioneren we onbewust nog vaak volgens deze blauwdruk die wij hebben meegekregen bij de geboorte en tijdens het opgroeien.



Een ontdekkingsreis naar verborgen dynamieken die je groei op mentaal, emotioneel en zielsniveau in de weg staan. Een helende tocht door je familie systeem die je meer kracht zal geven je levensweg te bewandelen.

In connection we grow

Bert Hellinger is grondlegger van systemisch werken: De drie basisprincipes zijn:

- **Binding**
Iedereen heeft recht op een plek in het systeem.
- **Volgorde**
Alle plekken staan in een rangorde ten opzichte van elkaar.
- **Geven en nemen**
Geven en nemen dienen evenredig in balans te zijn.

Hoe verloopt een familie-opstelling?

Als facilitator/begeleider/stel ik je een aantal systemische vragen. De focus ligt hierbij niet zozeer op de individuele beleving van je relatie met anderen. Dat is weliswaar belangrijk in jouw leven, maar heeft geen invloed op wat wordt verstaan onder de systemische werking.

Wat systemisch wel van invloed is, zijn "feitelijke gebeurtenissen" in de familiegeschiedenis als vroeg gestorven ouders of kinderen, emigratie, verstoten familieleden, geheimen of taboes, oorlog, ongelukken of misdaad. Ernstige gebeurtenissen beïnvloeden familieleden en latere generaties.

In een opstelling wordt gewerkt met representanten. Zij vertegenwoordigen iets of iemand uit het systeem. Ze kunnen jou en je familieleden representeren, maar ook abstracte elementen als het leven, het geloof, het lot of het geboorteland.

De cliënt legt beide handen op de schouders van de representant en brengt deze volgens zijn of haar gevoel naar de juiste plaats. Tijdens het opstellen voelt de cliënt zijn of haar eigen innerlijke beweging en volgt deze tot de plek voor de betreffende representant juist aanvoelt. Zo doet hij of zij dat met alle representanten, totdat ze allemaal hun plaats hebben gekregen in de ruimte, in een bepaalde positie ten opzichte van elkaar. Dit innerlijke beeld van de cliënt is de start van de opstelling. Vanaf dat moment gaat de cliënt zitten en kijkt naar wat er in de opstelling zichtbaar wordt.



In connection we grow

In welke situaties is een familieopstelling geschikt?

- Patronen blijven zich maar herhalen.
- Ondanks het innerlijk werk wat je al hebt gedaan, blijf je tegen dezelfde situaties, relaties (persoonlijk óf zakelijk) of gevoelens aanlopen. Soms lijkt je er even vanaf te zijn, het komt toch weer terug.
- Het ondernemen/het leven voelt stroperig en moeizaam. Je hebt het gevoel dat je hard moet werken, aan het ploeteren bent en veel aan het forceren. Meestal zonder de resultaten waar je op hoopt.
- Je houdt jezelf in. Je spreekt niet voluit je waarheid, doet niet wat je werkelijk voelt dat je mag doen of je probeert je aan te passen aan de ander.
- Je hebt het idee dat er veel meer mogelijk is voor je, maar het lukt je maar niet dit ook in de realiteit te manifesteren.
- Je relaties lijken steeds maar weer te mislukken, je komt bijvoorbeeld telkens dezelfde 'foute' partners tegen of beland bijvoorbeeld in een verlatingsangst / bindingsangst dynamiek.
- Je hebt last van gevoelens waarvan je niet kunt plaatsen waar ze vandaan komen, maar ze beperken je telkens opnieuw in het ten volste kunnen genieten van het leven.



Ook bij allerlei andere mentale/fysieke aandoeningen, zoals depressie, burn out, suïcidale gedachten / neigingen, verslavingen, eetstoornissen of fysieke aandoeningen zoals bijvoorbeeld migraine.

In vrijwel alle situaties waar je nu tegenaan loopt is een familieopstelling zeer behulpzaam. Ook met issues die ogenschijnlijk niet gerelateerd zijn aan je familie-systeem.