

## 5. Bijeenkomst 2

### Jouw rol van het gezin

\*Intentie: wat voor invloed heeft jouw rol vanuit het gezin -op jouw leven en jouw relaties -vandaag de dag?

#### > Bekijk het videofilmje

<https://www.uitliefdekiesikvoormezelf.nl/van-destructieve-relaties-naar-helende-relaties/>

**Wachtwoord:** ikzetmezelfop@1

#### Gedrag kopiëren:

- We zitten gemiddeld 20 jaar in een gezin. Vanuit daar kopiëren we veel gedrag. Dat is hoe we overleven.
- Het gezin is ook het eerste beeld van wat jij hebt van een (liefdes)relatie/huwelijk maar dus ook van een gezin.
- We nemen ook een rol aan om te overleven: de pleaser, bemiddelaar, geveer, rebel of de stille.
- Deze rol hebben we of van vader of moeder (of beide) gekopieerd en passen we ook weer toe in onze eigen leven en relaties.
- Zij hebben de rollen/patronen niet kunnen doorbreken maar nu mag jij het gaan door-breken.

#### Schrijfpdracht of tekenopdracht:

- Welke rol (de pleaser, bemiddelaar, geveer, rebel of de stille) heb jij aangenomen in jouw gezin?
- Van wie heb jij deze rol gekopieerd? Vader of moeder?
- Welke gedrag vertoonde jij om liefde of aandacht te krijgen? Klusjes doen/hard werken/rebelleren/vaak ziek zijn etc?
- Hoe was de sfeer in huis?
- Werd je gezien/gehoord/geliefd?
- Werd je wel eens geknuffeld?
- Kon jij je verhaal kwijt?
- Kon je spreken over je gevoelens?
- Was er verbinding onderling naar elkaar met broers en zussen?
- Of leefden jullie op eilandjes en was er onderling amper contact maar veel competitie-(overleven).



## Maak nu de slag naar jouw (destructieve) relaties:

- Welke rol nam/neem je daar aan?
- Werd/word je gezien in deze relatie?
- Kon/kan je je verhaal kwijt?
- Kon/kan je je gevoelens uiten?
- Hoe was/is de sfeer in jouw relatie?
- Is /was er echt een verbinding tussen jullie en was die onvoorwaardelijk of voorwaardelijk (hard voor liefde en aandacht moeten werken?)

Zie je overeenkomsten in deze relatie en het gezin waar je uitkomt? In gedrag/rollen/sfeer?

**We willen het niet, maar vaak kopiëren we exact de relatie van onze ouders omdat we dat voorbeeld zolang hebben gezien/gevoeld en aangehoord.**

### \*Helingsessie audio:

\*Beluister de helingsessie gezin

<https://www.uitliefdekiesikvoormezelf.nl/van-destructieve-relaties-naar-helende-relaties/>

**Wachtwoord:** ikzetmezelfop@1

**Ondersteunende affirmatiekaart:** 2 en 2a

### Media:

-Vergeving voor jouw zelf en richting jouw gezin van herkomst. Je kan meezingen of luisteren.

Ho'oponopono  
(Live - Full Version)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=NhzYbPF8y2g>

### Dansopdracht: laat alle emoties loskomen rond jouw gezin in een dans

Project For Gaia - sjamanistische drumreis met keelzang - activeer je natuurlijke kracht

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YmBkLmD0DP4>



\*Geschreven door: Charley Mackesy

*-Vergeef jezelf, je had de ervaring nodig-*

*Cherokee Indianen*