

Familieopstellingen/Systemisch kijken



Wat is een familieopstelling?

Een familieopstelling is een krachtige methode om inzicht te krijgen in de onbewuste patronen binnen jouw familiesysteem.

Binnen jouw familiesysteem zijn er verbindingen tussen personen en gebeurtenissen die van invloed kunnen zijn op zowel het verleden als het heden, en zelfs op de toekomst. Deze patronen kunnen ons gedrag, onze relaties en onze gezondheid beïnvloeden.

Stel je voor dat jouw familiesysteem een complex web is, waarin iedereen een rol heeft. Dit systeem heeft zijn eigen regels, wetten en onuitgesproken rollen. Soms kunnen deze regels en rollen behoorlijk ingewikkeld zijn en leiden tot onbegrip en verwarring. Je kunt vastzitten in patronen die generaties lang zijn doorgegeven zonder dat je je daar bewust van bent.

Hoe werkt een familieopstelling?

Tijdens een opstelling kijk je samen met de opsteller naar de personen en gebeurtenissen binnen jouw familiesysteem. Je onderzoekt hoe deze met elkaar verbonden zijn en welke invloed ze hebben op jouw leven. Dit kan gaan over relaties, gezondheid, werk of andere aspecten van jouw bestaan.

De opsteller helpt je inzicht te krijgen in waar bepaalde patronen vandaan komen en welke je tegenhouden om een vol leven te leiden. Door dit bewustzijn kun je stappen zetten om jezelf te bevrijden van belemmerende patronen en meer in balans komen.

Wat heb je aan een opstelling?

Een opstelling kan jou helpen wanneer je:

- Problemen in je leven wil oplossen
- Vragen hebt over je relaties, werk of gezondheid
- Vastloopt in bepaalde patronen
- Meer inzicht wil in jouw gedrag en emoties

Vanuit M&I vullen we de opstelling aan met een geleide meditatie om de opgedane kennis om te zetten in praktische tools.