

Patronen onder de Loep

Deze oefeningen helpen je om dieper te kijken naar de patronen, gedragingen die je hebt meegenomen uit je opvoeding en inzicht te krijgen hoe die jou nu ook nog belemmeren.

Pak pen en papier en schrijf de antwoorden op voor jezelf:

1) Geef een rapportcijfer aan je leven voor de volgende aspecten:

- Gezondheid
- Persoonlijke ontwikkeling
- Familie
- Ouders
- Relatie Partner / Kinderen / Vrienden
- Relatie Collega's / Studiegenoten
- Carrière en werk
- Financiën
- Studie
- Thuis/leefomgeving

Tel de cijfers bij elkaar op en deel deze door 10.

Dit is het cijfer van wat je je leven op dit moment waard vindt.

2) Benoem 3 van de leefgebieden hierboven waar je vandaag en in de komende periode aan wilt werken. Bijv.

- a. Verbeteren van de relatie met je ouders/familie/gezin/vriendin ed.
- b. Verandering aanbrengen in je werk/financiën/gezondheid ed.

Elk inzicht in de komende periode pas je toe op deze drie gebieden.

3) Welke trauma gedragingen, patroon gedragingen en reactieve gedragingen heb je overgenomen van je ouders?

- a. Welke reactieve gedragingen heb je zelf ontwikkelt op basis van jouw trauma energie?
- Bijv. trauma gedrag: ouders hebben veel angst in hun systeem, waardoor jij zelf weinig vertrouwen hebt in het leven
 - Bijv. patroon gedrag: ouders drinken alcohol en je merkt dat je zelf ook verslavingsgevoelig bent voor bepaalde middelen (eten, alcohol, suikers, ed).
 - Bijv. reactief gedrag: een moeder die moeite had om met kritiek om te gaan, en je zelf merkt hoe je in de verdediging schiet wanneer je kritiek krijgt.
- b. Van welk reactief gedrag wil je per direct af? Wat levert je dit op, als je dit niet meer doet?

4) Welke negatieve affirmaties maak jij de hele dag. Noem er twee t.a.v.:

- je werk
- jezelf
- je relaties
- e.a.

5) Welke positieve affirmaties zouden jou helpen?

- Zijn het werkelijke positieve affirmaties?
- Of zitten er verscholen angsten en negatieve herinneringen in?

6) Herleid je eigen negatieve gedragingen naar je ouders en de life-events:

- Welke life events van jou / ouders hebben impact gehad op jouw leven en die van hen?
- Schrijf de negatieve gedragingen op van vader en moeder en beschrijf wat de gevolgen zijn geweest voor jou als kind en nu als volwassene.

Voorbeeld kenmerken van vader:

Vader

- Niet aanwezig
- Dominant en controlerend
- Bekritiserend
- Niet ondersteunend naar vrouw en kinderen
- Zelf ook niet de waardering gevoeld van zijn vader
- Vader heeft nooit kunnen studeren, omdat hij zijn moeder, die op jonge leeftijd weduwe is geworden, heeft moeten ondersteunen door te gaan werken.
 - Welke gevolgen heeft dit op jouw leven gehad?
 - En benoem deze ook voor je moeder.

7) Noem drie talenten van jezelf. Welke positieve impact heb je hiervan van huis meegekregen?

8) Welke zaken of eigenschappen had je thuis graag willen meekrijgen?

Geef deze oefening pas door aan anderen als je zelf voldoende ervaring hebt met het doorvoelen en doorleven van deze oefening en benoem dan altijd de bron.

Veel oefenplezier!

Warme groet,

Jessica Versluijs

www.insidewisdom.nl