



Levensloop, inzicht vanuit je eigen verleden

Hoe kunnen we diepgaander inzicht krijgen in onszelf? Hoe speelt het verleden door in het heden? Het woord 'Persoonlijkheid' is afgeleid van het Latijnse woord Persona. Dat betekent Masker. Persona verwijst naar de vele rollen die we hebben in het leven, zoals echtgenoot, moeder, vader, zoon, dochter, geliefde, je rol in het vak dat je uitoefent, enzovoort. In de Griekse oudheid werden die rollen uitgebeeld in het theater, doordat de speler een masker droeg. Zijn ware gezicht was niet zichtbaar.



In ons leven nemen we ook rollen aan om ons te verhouden met de mensen om ons heen. Denk bijvoorbeeld aan: de helper zijn, de altijd vriendelijk lachende, de clown, de verzoener, de zwartkijker, de volhouder, de aandachtgever, de ruziemaker, de cynist, de overdrijver, het slachtoffer, de gezelligheidsmens enzovoort. Soms zijn we zo met deze rol verweven, dat we niet eens meer in de gaten hebben dat we een bepaalde rol spelen. Er komt in je leven vaak een moment dat het lastig wordt. Dan kan die aangenomen rol ons soms in de weg gaan zitten. Dan kun je in relatie met anderen niet meer goed functioneren en zit je niet meer lekker in je vel. Het zet het je in bepaalde situaties onder druk of je raakt de verbinding met mensen kwijt. Dan zit dat masker je in de weg en wil je leren om in je leven weer jezelf te kunnen en mogen zijn en de maskers van de rollen die je in het verleden hebt aangenomen weg te halen. Te leren om andere, bewustere keuzes te maken en vrij te worden van ons verleden.

Welke rollen heb jij in het verleden aangenomen om je staande te houden?

In de ontwikkeling van elk menskind tot volwassene doen zich een aantal basisprincipes voor:

1. Er zijn verschillende fasen in de ontwikkeling van een mens. Iedere fase in het leven geeft bepaalde ontwikkelingsmogelijkheden en uitdagingen.
2. Iedere fase correspondeert met de levensthema's van een bepaald chakra. Hier behoren bepaalde gevoelens bij die ontwikkeld worden per fase.
3. Wanneer er in een bepaalde levensfase zich voor een kind indrukwekkende situaties voordoen, heeft dat invloed op de (emotionele) ontwikkeling.
4. Het kind zal nu een gedrag gaan ontwikkelen om met dergelijke nieuwe situaties in de toekomst om te gaan.
5. Dit wordt nu de bril waardoor iemand naar het leven gaat kijken, voelen en handelen.
6. Zo'n patroon kan oud worden en niet meer effectief zijn. Het brengt zelfs spanningen.
7. De persoon zal vaak proberen om eerst van het probleem af te komen.
8. Daarna komt iemand open te staan voor bewustwording: het probleem komt in relatie te staan met hoe iemand met zijn aangeleerde patronen omgaat, hoe dit is ontstaan, dit te doorvoelen en te integreren. Dit is de basis voor heelwording.
9. Door emoties te doorleven en patronen te herkennen en erkennen, ontstaat ruimte voor begrip en verandering.
10. Oorspronkelijke kwaliteiten, die onder de klacht schuilgaan, kunnen naar boven komen en de persoon kan zich verdergaand ontwikkelen.

Loop jij ook aan tegen patronen die je herhaaldelijk last bezorgen?

In mijn praktijk kunnen we in 4 sessies onderzoek gaan doen naar de oorsprong van de patronen in jouw leven waar je regelmatig tegenaan loopt en die bij jou klachten veroorzaken. We onderzoeken samen de positieve en negatieve ervaringen in de diverse fases van jouw leven, in je ontwikkeling van kind tot je huidige leeftijd. Vanuit de thema's die je daarin tegenkomt gaan we onderzoeken welke rode draad je kunt ontdekken over het geheel. Welke kernthema's kun je hier voor jezelf uithalen en welke rol speelt dit op dit moment nog steeds in jouw leven? Vanuit dit geheel kijken we naar een verband met jouw huidige klachten om vervolgens te onderzoeken hoe je van daaruit naar de toekomst wilt gaan kijken. De sessies worden aangevuld met holistische massage van de plekken die resoneren met de thema's in je leven.

**Als je je oude maskers durft af te zetten kun je weer echt jezelf worden!
Dan bevrijd je jezelf van oude patronen die niet meer functioneel zijn in je huidige leven. Zo krijg je ruimte om nieuwe keuzes te maken die je weer gezond en gelukkig kunnen maken in verbinding met jezelf en je omgeving.**

Levensloop in beelden:



Je levensloop is als het lopen van een wensteltrap: Je draait steeds rond en komt steeds langs dezelfde obstakels in de ruimte. Maar door verder te gaan met het beklimmen van de trap, bekijk je dezelfde obstakels steeds vanaf een andere (hogere) plaats. Zo overzie je steeds beter wat de knelpunten (je levenslessen) zijn, en waar ze zitten.



Ook een ladder is een mooi beeld om in gedachten te nemen als je een lastige situatie tegenkomt in je leven. In gedachten ga je even een paar treden omhoog en stap je uit om de situatie van bovenaf beter, en in z'n geheel te kunnen overzien. Dat helpt je om inzicht te krijgen en de 'rode draad' te kunnen gaan zien.



Als je zo'n prachtig spinnenweb tegenkomt en daar even rustig naar kijkt, zie je dat een enkel zuchtje wind of een kleine aanraking van de spin of van een vliegje, het hele web in beweging brengt. Zo is het ook in onszelf: in ons lichaam, in onze emotie, in onze gedachten en in onze verbinding met alles. Een kleine beweging op de ene plek, zet beweging in gang van het geheel.

Vier sessies Levensloop van 90 minuten.

Kosten € 275,00