



Familieopstelling

Je bent niet alleen, nooit geweest ook. De mensen om je heen, je familie, je gezin, vrienden, ze doen wat met je. Daar ben je je eigenlijk helemaal niet bewust van. Terwijl ze jouw leven wel een beetje (mee)bepalen. Ze vormen je.

Een familie opstelling legt de lijntjes in je leven bloot. Hoe jij werd wie je nu bent. Waar je vastloopt. Waar je schittert. Waarom je steeds dezelfde problemen tegenkomt. Waarom je met sommige karakters steeds dezelfde problemen of weerstand hebt.

Zo'n familieopstelling verschaft je inzicht in hoe het werkt in jouw sociale verbanden en hoe je daar mee om kunt gaan.

Hoe werkt het

Je zit ergens mee of je hebt een vraag. Daar maken we dan een opstelling van waarbij jezelf in het midden staat. De mensen om je heen verbeelden mensen in je leven (Je broer. Je moeder. Je beste vriend). Je kunt die mensen vragen stellen en je gevoelens onderzoeken. Zo vind je knopen, onverwachte spanningen, onuitgesproken verwachtingen of verdrongen pijn. Je leven komt tot leven en je ziet mogelijkheden, voelt hoe dingen anders kunnen.

Kijk voor een overzicht van alle trainingen op www.paulinemoorees.nl