

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:
 - Familie
 - Ouders
 - Relatie Partner / Kinderen / Vrienden
 - Relatie Collega's / Studiegenoten
 - Carrière en werk

Tel de 5 cijfers bij elkaar op en deel deze door 5.

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

- 2) Benoem 3 gebieden 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.
 - c. Een hardnekkig gedrag afleren

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: moeder heeft misbruik ervaren, waardoor je zelf moeite hebt om intieme relaties aan te gaan.
- Bijv. patroon gedrag: ouders drinken alcohol en je merkt dat je zelf ook verslavingsgevoelig bent.
- 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?

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

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

5) Welke positieve affirmaties maak jij?

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

6) Herleid nogmaals je eigen trauma gedragingen naar je ouders en je life-events

- Wat kom je tegen van jezelf en wat kom je tegen van hun?
- Schrijf de kenmerken 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
- Niet ondersteunend naar vrouw en kinderen
- Zelf ook niet de waardering gevoeld van zijn vrouw

- 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 je drie talenten.

8) Welke zaken of eigenschappen had je thuis wél willen leren?

Dit is een deel van de oefeningen die ik heb meegekregen van Chetanya de Wit tijdens haar training 'Conscious Leadership'. Meer informatie kun je vinden op haar website <https://www.medic-on-board.com>

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