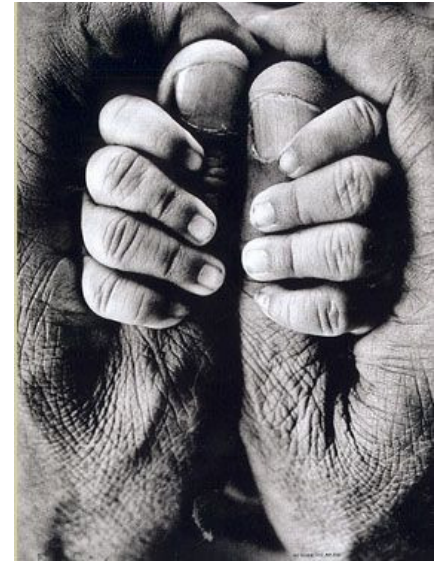




**IF YOU WANT TO
CHANGE THE WORLD,
GO HOME AND LOVE
YOUR FAMILY**

MOTHER TERESA

PICTUREQUOTES.com

WERKBOEK

Deze les gaat over familie. Het is bijzonder boeiend om je familie en hoe jij daarin functioneert is eens te onderzoeken. Herken je het gevoel dat je zodra je bij je familie bent je direct in een bepaalde 'rol' vervalt? Deze les is eigenlijk een verlengstuk van de les relaties.

Misschien heb je daardoor al heel wat inzichten verworven waardoor je familie stuk snel duidelijk zal worden. Je familie is niet voor niks je familie. Iedereen in je familie/gezin speelt een belangrijke rol in jouw leven. Heel confronterend kan dit principe zijn; want dat betekent dus dat het gezin (je vader & moeder, broers en zussen) waar jij in geboren bent ook perfect past bij jou zielsbeleving. Juist die unieke combinatie geven jou de mogelijkheid tot groei!

Dit hele gezin, de hele familie inclusief voorouders functioneren binnen een bepaald patroon > een systeem met een bepaalde volgorde in rang, tijdspad, en binding. Dat gaan we eens onderzoeken.

METTA MEDITATIE

De meditatie van deze les is De Metta Meditatie.

Wat is Metta?

Het woord Metta betekent liefdevolle vriendelijkheid, een vriendelijkheid die welwillend verdraagzaam en onbegrensd is. Alle levende wezens omvattend, onszelf inbegrepen.

Ver weg of dichtbij, grof of verfijnd, menselijk of niet menselijk groot, klein, dik of dun.

Metta verzacht en opent het hart naar zichzelf en anderen in een gevoel van verbondenheid en verjaagt het beeld van vervreemding en isolement.

De karakteristiek van metta is dat het "het goede", "het beminnelijke" van ieder wezen benadrukt en koestert.

Week 1



Bewust worden van de relatie met je familie

Familie, het mooiste, maar soms ook de meest ingewikkelde vorm van relaties... Heel veel relatie problemen die je nu ervaart vinden hun oorsprong in familie relatie's..... Deze gaan we eens onderzoeken.

Oefening: **Maak een soort 'stamboom'**

Maak een tekening & en beschrijving van je familie. Schrijf daar bij alle karakter eigenschappen op. Hoe ervaar jij hen? Kijk eens naar de geschiedenis van je familie. Hoe was het gezin systeem van jou ouders?

Met deze oefening mag je de hele week doen. Neem elke dag de tijd om te ervaren/beschrijven wie je familieleden zijn.



Familie systeem Vragen & Opdrachten week 2



Met wie binnen je gezin (ouderlijk gezin) ervaar jij de relatie als 'makkelijk'. Wat geeft jou die relatie?

Familie systeem Vragen & Opdrachten week 2

· Les 3 ·

Familie

En met wie binnen het gezin ervaar jij de relatie als 'moeilijk'? Wat heb jij altijd lastig gevonden en waarom?

Vragen & Opdrachten week 2

· Les 3 ·

Familie

Was dat als kind al zo? Of is dat in de loop van de jaren veranderd?

Vragen & Opdrachten week 2

· Les 3 ·

Familie

Wat zou je anders willen in de relatie met je ouders, broers of zussen?

Vragen & Opdrachten week 2

· Les 3 ·

Familie

Welke relaties in je leven lijken heel veel op de relatie die je hebt met je vader of moeder?

MEDITATIE

Ik wens dat ik vervuld mag zijn van liefdevolle vriendelijkheid
Dat ik veilig mag zijn en vrij van pijn
Dat ik mezelf accepteer gewoon zoals ik ben
Dat ik op mijn gemak mag zijn en rust zal vinden
Dat ik gelukkig mag zijn en zal leven in liefde.

Ik ben tevreden en kijk naar mijzelf met liefde en begrip
Ik ben gezond in lichaam, geest en hart
Ik voel me volkomen vredig
Ik ben geliefd en ervaar geluk in mijn hart.
Ik heb vertrouwen in de liefde
Ik stroom over van liefde voor mijzelf en de ander
Ik ben veilig en leef in vertrouwen
Ik ben mijn eigen waardevolste en dierbaarste vriend

Ik ben vrij van lijden en leef in vrede en geluk
Ik wens dat jij vervuld mag zijn van liefdevolle vriendelijkheid
Dat je veilig mag zijn en vrij van pijn
Dat jij jezelf accepteert gewoon zoals je bent
Dat je op je gemak mag zijn en rust zal vinden
Dat je gelukkig mag zijn en zal leven in liefde.
Je bent tevreden en kijkt naar jezelf met liefde en begrip
Je bent gezond in lichaam, geest en hart
Je voelt je volkomen vredig

Je bent geliefd en ervaart geluk in je hart
Je hebt vertrouwen in de liefde
Je stroomt over van liefde voor jezelf en de ander
Je bent veilig en leeft in vertrouwen
Jij bent jouw eigen waardevolste en dierbaarste vriend
Je bent vrij van lijden en leeft in vrede en geluk