

ONLINE CURSUS

Patronen doorbreken

—
GELUKKIG JEZELF



WELKOM!

Lieve jij,

Welkom bij de online cursus Patronen doorbreken. Goed dat je ervoor openstaat om inzicht te krijgen in jouw patroon.

In deze cursus ga je middels een systemische opstelling jouw patroon helemaal duidelijk maken. Je hoeft daarvoor helemaal geen kennis te hebben van systemisch werk, want ik neem je stapje voor stapje mee in deze cursus.

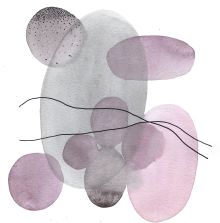
Het enige wat jij écht nodig hebt, is een open, milde blik naar jezelf en alles wat je in deze cursus tegenkomt.

Erken wat er is, dan heb je ook de mogelijkheid om er iets aan te veranderen.

Volg steeds eerst de lesvideo in de online leeromgeving voordat je verder bladert in dit werkboek. Je hoort het vanzelf wanneer je het werkboek nodig hebt.

Veel succes!

Liefs,
Angela



LES 1

Je gaat starten. Maar voor dat je gaat starten heb ik nog een paar belangrijke dingen die ik met je wil delen en die ik met je heb gedeeld in de lesvideo van deze les.

Nog even alles op een rij:

Stel je open en kwetsbaar op naar jezelf in deze cursus. Het heeft geen zin om jouw overlevingsstrategie te activeren of volop in je gedachten te gaan. Volg jouw gevoel.

Heb je weerstand? Mooi, ga er maar doorheen.
Weerstand is leerstand.

BENODIGDHEDEN

20 tot 30 kleine voorwerpen, ongeveer ter grootte van een grote batterij

Denk aan: elastiekjes, steentjes, takjes, touwtjes, poppetjes, klosjes, kralen etc.

een placemat, het liefst rond



LES 2

In deze les (bekijk eerst de lesvideo!) ga je jouw patroon globaal verkennen. Want wat is het patroon waar je systemisch mee wil werken? In welk patroon wil je inzicht krijgen?

Een aantal voorbeelden van patronen die je in de weg kunnen zitten:

- ik kom altijd te laat
- ik val stil als iemand mij aanspreekt
- ik reageer snel geïrriteerd naar anderen
- ik zeg vaak ja, terwijl ik eigenlijk nee wil zeggen
- ik maak me druk om wat er gaat komen
- ik ga altijd maar door, neem geen rust
- ik zie vaak beren op de weg

En zo verder.

Let op: Kies jouw éigen patroon. Dit zijn slechts voorbeelden. Het is belangrijk dat jij een patroon kiest die als een soort rode draad door jouw leven loopt. Een patroon waarvan je weet, dit gebeurt vaker in mijn leven.

Heb je jouw patroon globaal helder?
Beantwoord dan de vragen op de volgende pagina zo uitgebreid mogelijk.



LES 2

- Haal de laatste situatie waarin je dit patroon ervaarde naar voren. Maak deze situatie eens even helemaal echt, helder, alsof je er weer in zit.
- . Schrijf het op alsof je een verhaaltje vertelt aan jezelf, zodat het bij wijze van voor iedereen die het zou lezen, heel duidelijk is wat er in deze situatie gebeurde, zonder jou te kennen.

Neem hier ook echt de tijd voor.

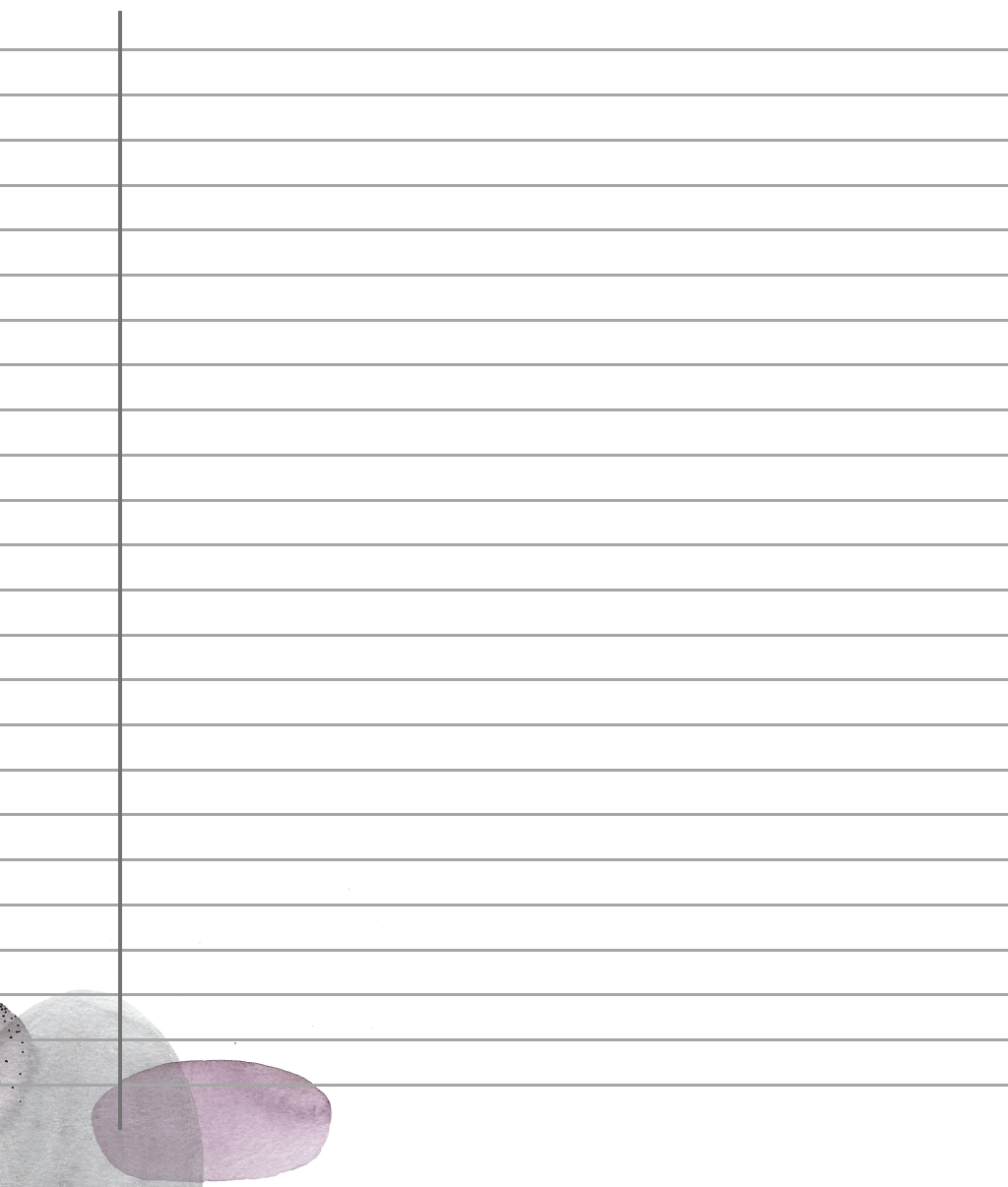
- Haal de laatste situatie waarin je dit patroon ervaarde naar voren. Maak deze situatie eens even helemaal echt, helder, alsof je er weer in zit.

Waar was je?
Met wie?
Wanneer?
Waarover ging het?
Wat gebeurde er?
Hoe lang doe je dit al?

Op de volgende pagina heb je de mogelijkheid om jouw patroon uit te schrijven naar aanleiding van de bovenstaande vragen.



MIJN PATROON



LES 3

Belangrijk om te weten:
Volg deze les in 1 keer
en neem er echt de tijd voor!

Bekijk eerst de lesvideo,
voordat je verder leest in het werkboek.

In de vorige les heb je jouw patroon globaal omschreven.
Met dit patroon ga je in deze les werken.

Je gaat jouw patroon opstellen,
dat wil zeggen, je gaat het echt zichtbaar maken.

Laat weerstand los.
Wees mild naar jezelf.
Sta open voor alles wat er in je op komt.

Er is geen enkele fout die je kunt maken tijdens deze les.
Alles wat je neerzet en hoe je het ook neerzet, is goed!



DE LEGENDA VAN JOUW OPSTELLING

Dit heb ik neergezet:

[illegible]

En hier staat het voor:

[illegible]

LES 4

Je hebt jouw hele patroon zichtbaar gemaakt.

Wat staat jou nu te doen?

Mag je jezelf vergeven?

Is er een actie nodig?

Mag je gaan ontvangen?

Wat heb je te nemen?

Wat heb je los te laten?

Wat heb je nodig?

Hoe ga je dat doen?

Wat ga je anders doen?

Welke beslissing neem je?

Geef op de volgende pagina antwoord op al deze vragen.

Neem hier ruim de tijd voor. Sta echt even stil.

Kijk regelmatig naar jouw opgestelde patroon.



WAT STAAT MIJ TE DOEN?

A blank sheet of white paper with horizontal grey lines. A vertical grey line runs down the left side, creating a margin. In the bottom left corner, there is a purple watercolor splash. The top of the page has a solid grey header.

LES 5

Het is nodig om jouw onbewuste een handje te helpen.
In deze les vind je een aantal opdrachten die jou daarbij kunnen helpen. Zodat jij alle inzichten uit deze cursus kunt versterken en jouw patroon écht kunt doorbreken.

Herken jouw aan/uit knopjes, jouw triggers

Herken alles wat je hebt opgesteld, erken het vervolgens.
En vraag jezelf af op zo'n moment: wat staat me nu te doen?
Hoe kan ik dit nu doorbreken? Wat kan ik anders doen, dan het volgende knopje aan zetten?

Wees je bewust van wat je wil bereiken

Wees lief voor jezelf. Zit je wel weer in je patroon? Besef je dan wat je écht wil bereiken. En kijk welke stap je kunt zetten om juist dát te bereiken.

Kijk iedere dag even naar jouw patroon

Maak foto's van jouw opstelling en plaats ze bijvoorbeeld als achtergrond op je telefoon. Zorg ervoor dat je de aankomende tijd hier iedere dag even naar kijkt.

En zet dan steeds de intentie:

Dit ga ik niet meer doen. Dit patroon helpt mij niet.



HET CONTRACT

Ik, neem een besluit.
Ik gun mezelf meer dan mijn oude patroon.

Wat ik het allerliefste wil bereiken is:

.....
.....
.....

Om dat te bereiken ga ik het volgende doen:

.....
.....
.....
.....

Ieder moment dat ik mijn patroon toch doorloop
in de toekomst, doe ik het volgende:

.....
.....
.....
.....

Datum:

Plaats:

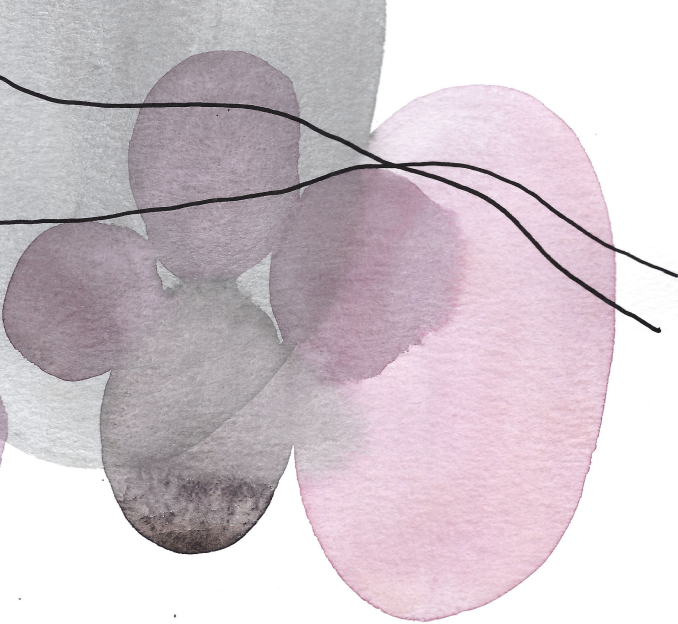
Handtekening:



Accepteer hoe het is
Laat los hoe het was
Heb vertrouwen in wat er komt



GELUKKIG JEZELF



Patronen doorbreken is een cursus van:



GELUKKIG JEZELF



[instagram.com/gelukkigjezelf](https://www.instagram.com/gelukkigjezelf)



[facebook.com/gelukkigjezelf](https://www.facebook.com/gelukkigjezelf)



[gelukkigjezelf.nl](https://www.gelukkigjezelf.nl)