



MODULE 2: DE REIS NAAR JE WORTELS

Bewustwording en heling van transgenerationeel trauma

De eerste stap naar heling is bewustwording. Het begint bij het erkennen dat er pijn bestaat, zowel in jezelf als in je familiegeschiedenis. Dit betekent het loslaten van schuldgevoelens en schaamte en het begrijpen dat trauma niet jouw schuld is, maar wel jouw verantwoordelijkheid om te helen.

Het is in de eerste plaats het besef dat het leven ons cadeautjes geeft in de vorm van pijn, verdriet of angst. Dit zijn namelijk kansen tot heling, fluisteringen van een eerdere pijn die nu terugkomt in jouw leven in een andere vorm, zodat jij het opnieuw aan mag kijken om de pijn nu eindelijk los te kunnen laten. Dit vraagt om moed en doorzettingsvermogen. Maar als jij hier nu bent en dit leest, kun je ervan uitgaan dat dit ebook bij jou terecht gekomen is omdat juist jij de schakel mag zijn die het familietrauma zal doorbreken dat al generatie op generatie doorgegeven wordt. Als jij daartoe besluit kan dit eindigen bij jou!

Wat is transgenerationeel trauma?

Soms dragen we een verdriet met ons mee dat niet van ons lijkt te zijn. Het voelt als een vage aanwezigheid, een onverklaarbare zwaarte die ons beïnvloedt op manieren die we niet volledig begrijpen. Misschien merk je het wanneer je reageert op iets kleins met een onverwachte intensiteit, of wanneer je je in relaties steeds in dezelfde patronen vastloopt. Wat je voelt, is niet altijd alleen van jou. Het kan een echo zijn van wat anderen vóór jou hebben meegemaakt.

Transgenerationeel trauma is het fenomeen waarbij trauma en onverwerkte emoties van de ene generatie op de andere worden doorgegeven. Alle onverwerkte trauma wordt gedragsmatig, emotioneel, energetisch en zelfs genetisch doorgegeven naar de volgende generatie.





OPDRACHT MODULE 2:

DOE DE CHECKLIST!

Veel van onze overtuigingen, angsten en gedragingen komen niet alleen uit onze eigen ervaringen, maar worden onbewust doorgegeven vanuit onze familielijn. We herkennen het vaak niet als transgenerationeel trauma, maar als iets van onszelf, dat is heel verwarrend! Daarom is het zo goed om je hier bewust van te worden. Beantwoord de volgende vragen met JA of NEE om te ontdekken of jij transgenerationeel trauma meedraagt. Zet een vinkje voor elke JA. Onderaan de checklist vind je de uitslag.

EMOTIELE PATRONEN

- ☐ Voel je je vaak verantwoordelijk voor het geluk of welzijn van anderen?
- ☐ Heb je moeite met het uiten van je emoties, omdat je geleerd hebt om “sterk” te zijn?
- ☐ Ervaar je schuldgevoelens als je je eigen pad kiest, los van familieverwachtingen?
- ☐ Heb je regelmatig het gevoel dat je “niet goed genoeg” bent, hoe hard je ook je best doet?

GEDRAGS- EN DENKPATRONEN

- ☐ Herken je bij jezelf patronen zoals perfectionisme, pleasegedrag of zelfopoffering?
- ☐ Heb je het gevoel dat je altijd hard moet werken om iets te verdienen?
- ☐ Voel je je schuldig of ongemakkelijk als je rust neemt of geniet van succes?
- ☐ Merk je dat je onbewust bepaalde keuzes maakt om te voldoen aan familieverwachtingen?

RELATIEPATRONEN

- ☐ Trek je steeds dezelfde ongezonde of moeilijke relaties aan?
- ☐ Voel je angst om een diepe, echte verbinding met anderen aan te gaan?
- ☐ Heb je moeite om je grenzen te bewaken in relaties met familie of geliefden?

PATRONEN IN HET MOEDERSCHAP

- ☐ Heb je het gevoel dat jij je “moet opofferen” voor jouw kinderen?
- ☐ Voel je een onverklaarbare angst om je kind te verliezen of niet goed genoeg te zijn als moeder?
- ☐ Herken je reacties bij jezelf die lijken op hoe jouw ouders met stress omgingen?
- ☐ Heb je patronen van schuldgevoel, perfectionisme of constante alertheid m.b.t. het moederschap?





OVERIGE SIGNALEN

- ☐ Heb je vaak onverklaarbare angsten, spanning of stress?
- ☐ Ervaar je een diepe, onverklaarbare emotionele pijn die niet direct uit je eigen ervaringen lijkt te komen?
- ☐ Heb je het gevoel dat je een emotionele last draagt die niet van jou is?

UITSLAG: Wat betekenen de antwoorden?

- 0 - 5 keer 'ja' → Je draagt waarschijnlijk geen zware transgenerationele belasting, maar mogelijk zijn er enkele subtiele patronen die je bewuster mag onderzoeken.
- 6 - 10 keer 'ja' → Er zijn duidelijke signalen dat je transgenerationeel trauma meedraagt. Bewustwording is de eerste stap, en er is veel mogelijk om deze patronen te doorbreken!
- 11+ keer 'ja' → Je draagt een diepe energetische last vanuit je familielijn. Dit kan zich op veel niveaus uiten in je leven. Het is tijd om deze patronen bewust te helen en jezelf vrij te maken!



Bonusopdracht: Reflectiemoment met de Groep

Wil je jouw uitslag delen in de groep? Voel je vrij, er is niets om je voor te schamen, we doen dit samen.

