

10 tips om meer in verbinding te komen met je voorouders



Verbinding

Wij dragen de kwaliteiten maar ook de pijn en wonden van onze voorouders. Er wordt wel gezegd dat wij de patronen van de 7 generaties voor ons dragen en laten onze sporen achter in de 7 generaties na ons.

Ieder mens is verbonden met zijn/haar voorouders. Ook met voorouders die je als niet zo prettig hebt ervaren, waar je nare verhalen over hebt gehoord of waar niet meer over is gesproken na een plotseling overlijden bijvoorbeeld...

Welk effect heeft dit op jou?

Waar blijft het verhaal waar niet meer over gesproken werd?

Waar blijft verdriet waarvan er geen tranen werden gehuild?

Waar blijft woede die altijd maar onderdruk werd?

Het voorouderlijk besef is nodig als mens om je juist in het hier en nu bewust van jeZELF te kunnen ZIJN...

De talenten en kwaliteiten komen pas echt tot recht, – jouw voorouders kunnen je pas werkelijk bekrachtigen – wanneer ook de onafgeronde ervaringen alsnog gezien worden...Je eigen en rechtmatige plek innemen in een voedend systeem van diepe verbinding wanneer de voorouders ook op hun rechtmatige plek kunnen ZIJN.

Dat hoeft niet perse tot in 7 generaties terug. Alleen al het nodige speurwerk doen in de historie van je ouders, grootouders en overgrootouders brengt een schat aan informatie.

Onderzoek dat jij zelf kunt doen aan de hand van de volgende vragen:

1. Welke plek neem jij in, in het gezin van herkomst? Oudste, jongste, middelste...
2. Zijn er kinderen voor of na jou overleden? Heeft je moeder miskramen gehad?
3. Hoe stonden je ouders in het leven wanneer ze jouw ontvingen? Was je gewenst?
4. Wat is je volledige naam? Ben je wellicht vernoemd naar een familielid?

5. Uit wat voor soort gezin komen je ouders? Welke plek en rol hadden zij in het gezin van herkomst?
 6. Op welke plek leefden je ouders als kind? Welke omstandigheden waren daar?
 7. Wat weet je van je opa's en oma's, waar leefden zij? In welke omstandigheden? En welke plek hadden zij in het gezin van herkomst?
 8. Breng deze drie of vier generaties (eventueel met je eigen kinderen als volgende generatie) eens in kaart. Dit kan in een tekening als een soort stamboom. Wat valt je op?
 9. Zijn je ouders, opa's en oma's vanuit liefde gehuwd en/of bij elkaar gebleven? Is er gescheiden of waren er andere partners in het spel?
 10. Zijn er specifieke lichamelijke klachten, terugkerende thematiek in verschillende generaties?
- **Bonustip:** Merk eens op waar jouw aandacht naar uit gaat... En waar weet je eigenlijk weinig vanaf of waar zet je je vraagtekens bij? Welke dingen werden juist niet benoemd of besproken bij jou in de familie? En hoe voelt dat voor jou?

Ik ben benieuwd welke inzichten je hebt kunnen verkrijgen middels jouw eigen onderzoek in je voorouderlijke lijnen. Laat mij het gerust weten. Je kunt mij mailen via jeanette@jeanettesjardijn.nl

p.s.= heb je de visualisatie - [In verbinding met je voorouders](#) - al beluisterd op de [website](#)?

Heel graag hoor ik van je en wellicht ont-moeten we elkaar snel eens!

Dank je wel.



Jeanette

Jeanette Sjardijn ~ LEEFcoach

www.jeanettesjardijn.nl

