

Zomer Werkboek

Onderzoek, verbeter en herstel jouw relatie met geld!
Jouw relatie met geld en de invloed van je familiesysteem.



Inhoud

Inleiding

Introductie: Geld en de invloed van jouw familiesysteem

Overtuigingen & Patronen

Loyaliteit & Geld

Geven & Nemen (inclusief bonus mini- opstelling!)

Eigenwaarde & Geld

Visualisatie- opstelling: Maak contact met geld!

Tot slot



Inleiding

Hi!

Welkom bij jouw reis door de wereld van geld en familiesystemen.

Met dit werkboek leer je alles over jouw relatie met geld en welke invloeden jouw familiesysteem heeft op hoe jij geld beleeft. Dit doen gaat je zoveel brengen! Dit is jouw persoonlijke gids voor een inspirerende en transformerende zomer. Of je nu op zoek bent naar meer financiële vrijheid, betere inzichten in je geldpatronen, of gewoon een diepere connectie met jezelf en geld wilt creëren, je bent hier op de juiste plek!

Waarom dit werkboek?

We leven in een wereld waarin geld een centrale rol speelt in ons dagelijks leven. Geld kan gepaard gaan met gevoelens van angst, frustratie, jaloezie, schaamte en schuld en aan de andere kant kan geld je leven zo beïnvloeden dat het jou en jouw naasten helpt te groeien en bloeien. Je ervaart overvloed en optimisme en geld draagt bij om een werkelijkheid te creëren die bij jou past, die jij nodig hebt. Geld = vrijheid.

Geld gaat niet alleen over veel of weinig geld hebben. Het gaat er over hoe jij je voelt wanneer je betaalt, wanneer je geld ontvangt, wanneer je geldkeuzes te maken hebt en nog veel meer. Geld is er dagelijks. Het beïnvloedt onze keuzes, onze vrijheid, en zelfs onze relaties! Ik heb bij mijzelf en in mijn praktijk vaak gezien dat dit thema een veel grotere impact heeft op het doen en laten in ons dagelijks leven, dan mensen denken of doorhebben. Dat heeft mij gemotiveerd dit werkboek te maken. Ik wil je helpen helder te krijgen hoe jouw relatie met geld is. Waar komen jouw overtuigingen over geld vandaan? Waarom je bepaalde patronen herhaalt die je niet verder helpen? Waarom je het onderwerp geld lastig te bespreken vindt of waarom je bepaalde keuzes wel of niet durft te maken? Waarom je je oncomfortabel voelt om veel te verdienen? Of waarom ben je juist bereid hard te werken voor geld? Vaak liggen de antwoorden diepgeworteld in ons familiesysteem.

Wat je kunt verwachten

Dit werkboek is speciaal ontworpen om je op een luchtige, maar bekrachtigende manier te begeleiden naar een nieuwe, positieve relatie met geld, naar een relatie zoals jij die nu wilt en die jou, hier en nu, dient.

Door middel van reflectieve opdrachten, een mini-opstelling en systemische inzichten, krijg je de tools in handen om oude patronen te herkennen en los te laten. Je krijgt ruimte voor nieuwe, ondersteunende overtuigingen en gedragingen! Je gaat ontdekken hoe de overtuigingen en gedragingen van je familie invloed hebben op jouw huidige financiële situatie. Maar het blijft niet alleen bij ontdekken. Je krijgt praktische opdrachten die je helpen om deze inzichten om te zetten in concrete acties. Stap voor stap bouw je aan een gezonde en fijne relatie met geld. Want het mooie? Jij hebt in het hier en nu altijd een keuze.

Reis op jouw onderstroom

Dit is misschien wel het allerbelangrijkste: bij dit werkboek hoort een visualisatie-opstelling waarin ik je meeneem op een reis in jouw onderstroom. Wat wil er in jouw relatie met geld gezien worden waar je nu nog niet bij kan?

Exclusief beschikbaar voor jou.

De visualisatie biedt je een kans om dieper in jouw geldpatronen te duiken.

Wat zit er wat jij nu nog niet ziet? Wat wil geld jou vertellen? Wat heeft geld NU van jou nodig? Waar zit jouw groei? Je gaat diep voelen en ervaren wat jouw antwoorden zijn op deze vragen.

Het doel van deze visualisatie-opstelling is een onderzoek, waarmee je samen met het werkboek, je innerlijke houding ten aanzien van geld kan veranderen óf zelfs kan herstellen.

Laten we beginnen!

Als er nou één thema is, laat het deze zijn.

Sta jezelf toe om deze zomer de tijd te nemen voor dit thema. Krijg grip op dit belangrijke levensthema en maak dat je gevoelens, gedachten en overtuigingen in lijn zijn met hoe je wilt dat ze zijn!

Dit werkboek is jouw uitnodiging om een diepe duik te nemen in je relatie met geld en de invloed van je familiesysteem. Neem de opdrachten stap voor stap door, wees eerlijk naar jezelf, wees nieuwsgierig en sta open voor de inzichten die naar boven komen.

Je bent het waard om een gezonde en overvloedige relatie met geld te hebben.

Het is tijd om jouw eigen geldverhaal te schrijven.

Veel succes en plezier met dit werkboek!

Print je hem uit zodat je direct kan meeschrijven?

Let's go!

Liefs, Marjon



Introductie:
Geld en de invloed van
jouw familiesysteem

Wat is een familiesysteem?

Een familiesysteem is als een onzichtbaar web dat ons verbindt met onze familieleden, zelfs als we deze niet altijd bewust merken. Je familie van herkomst is je eerste beïnvloeding én tevens ook de grootste. Elk lid van je familie beïnvloedt elkaar op subtiele manieren, en deze invloeden kunnen generaties lang doorwerken. Dit betekent dat de overtuigingen en gedragingen met betrekking tot geld van jouw ouders, grootouders en zelfs overgrootouders een rol kunnen spelen in hoe jij vandaag de dag met geld omgaat.

Denk bijvoorbeeld aan de vrouwen die jou zijn voorgegaan, zoals je moeder, oma, overgroot-oma en nog verder terug in de tijd. Hoe was hun relatie met geld? Misschien kun je je er iets bij voorstellen of weet je verhalen uit die tijd. Mochten zij zelf geld verdienen? Mochten zij het zelf uitgeven? Mochten zij hun verlangens daarin volgen? Of was hier geen ruimte voor en liep dit via hun echtgenoot? Zomaar een voorbeeld van een patroon wat generaties teruggaat én wat nu van invloed kan zijn op jouw relatie met geld. Denk ook aan thema's als succes en zichtbaarheid, mochten de vrouwen die jou voorgingen het podium pakken? Konden en mochten zij hun stem laten horen? Mochten zij daar geld mee verdienen of iets anders voor terugkrijgen? Schrijf hieronder op wat hierover nu al in je oppopt!

Hoe beïnvloeden familiesystemen onze overtuigingen en gedrag rondom geld?

Je begint te snappen waar ik naar toe wil. Je familiesysteem heeft misschien meer invloed op jouw relatie met geld dan je je realiseert. Heb je ooit gedacht aan waar jouw ideeën over sparen, uitgeven, schuld en rijkdom vandaan komen? Vaak zijn deze doorgegeven in de ervaringen en overtuigingen in je familie. Je hebt misschien geleerd dat geld schaars is en je altijd moet oppassen met uitgaven. Of je hebt het idee meegekregen dat geld juist overvloedig moet stromen om gelukkig te zijn. Deze diepgewortelde overtuigingen zijn vaak bepalend voor ons gedrag zonder dat we het doorhebben. Fascinerend he?

Voorbeelden van systemische geldpatronen

Laten we nog een paar voorbeelden van geldpatronen binnen familiesystemen verkennen. Stel je voor dat jouw grootouders de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt en daardoor erg zuinig zijn geworden. Deze zuinigheid kan zijn doorgegeven aan jouw ouders en uiteindelijk aan jou. Wist je dat het ook mogelijk is dat een overtuiging een generatie over kan slaan? Misschien herken je iets niet bij jouw ouders, maar wel bij je opa of oma. Een ander voorbeeld: in jouw familie is een patroon van ondernemerschap en risico nemen, waardoor jij je aangetrokken voelt tot het starten van je eigen bedrijf. Of zitten er verhalen in de familie van bedrijven die failliet zijn gegaan of bedrijfsideeën die niet mochten of konden bestaan? Door deze patronen te herkennen, kun je beginnen te begrijpen hoe ze jouw huidige financiële situatie beïnvloeden. Vervolgens onderzoek je of je er baat bij hebt deze patronen in jou te veranderen.

Volgen of vereffenen

In dit hoofdstuk neem ik je ook mee in de dynamiek van volgen of vereffenen. Alle thema's en patronen in familiesystemen, tikken vaak generatie op generatie door. Dus ook de thema's en patronen rondom geld.

Iedere volgende generatie die dan geboren wordt, zal onbewust een keuze maken om dit thema of patroon te volgen of te vereffenen. Dit is een heel logische dynamiek en dit doen we allemaal, dus ook jij!

Met 'volgen' wordt bedoeld dat je het patroon of het thema op dezelfde manier voortzet. Je maakt dezelfde keuzes of neemt dezelfde overtuigingen over. Er waren misschien schulden en je ontdekt dat ook jij gemakkelijk schulden maakt. Of misschien werden er enorme risico's genomen én herken jij dit ook bij jezelf als het gaat om investeren en geld uitgeven.

Met vereffenen wordt bedoeld dat je juist precies het tegenovergestelde doet. Was er schaarste in jouw systeem van herkomst? Dan zorg jij dat er meer dan genoeg geld is. Was er werkloosheid in jouw systeem van herkomst? Dan werk jij keihard om iets te behouden waarvan je bang bent dat je het verliest. Werd er niet gepraat over de spanningen rondom geld? Dan maak jij juist alles bespreekbaar.

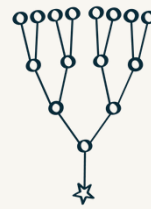
Er is geen goed of fout. Maar ongeacht of je de patronen volgt of vereffent, blijf je onzichtbaar verbonden met je familiesysteem. Er is een onbewuste loyaliteit naar jouw familiesysteem. Inzicht krijgen op waar jij verbonden bent met jouw familiesysteem is wat we willen blootleggen! Nadat je je bewust geworden bent van deze dynamieken, kun je vervolgens kiezen hoe je verder wilt gaan. Niet langer vanuit loyaliteit naar je familiesysteem, maar vanuit loyaliteit naar jezelf. Jij mag je plek innemen en vanuit daar gezonde (financiële) keuzes maken die goed zijn voor jou. Het mag elke generatie een beetje beter gaan.

Laat dit werkboek daar een krachtig begin voor zijn. Je mag dit werkboek benutten om je bewustwording van jouw relatie met geld te vergroten én de groei te maken waar je nu aan toe bent. Je creëert een gezonde en bevrijdende relatie met geld, die jou nu dient!

Opdracht: Stamboom van geld

1. Maak een stamboom, begin bij jezelf.

Schrijf in het lege vlak onderaan je eigen naam op.
Schrijf links schuin daarboven, de naam van de vader.
Rechts schuin daarboven, de naam van je moeder.
Schrijf boven hun namen, de namen van hun ouders.
Ga zo door, tot en met je overgrootouders.
Net zolang tot je een stamboom krijgt!



Het gaat er niet om of je ze hebt gekend of niet, of wat jouw relatie was met hen. Zij hebben hoe dan ook een plek in jouw familiesysteem van herkomst, dit is waar je vandaan komt. Jij bent 50% van je vader, 50% van je moeder. Je hebt 25% van elke opa, 25% van elke oma. En ga zo maar door!

2. Schrijf bij iedere persoon hun overtuigingen, gedragingen of steekwoorden met betrekking tot geld.

Wat weet je nog? Kijk met een onderzoekende en nieuwsgierige blik en vraag hiervoor input aan familieleden of bekenden als dat je helpt.

3. Schrijf nu hieronder op welke overtuigingen of gedragingen jij herkent bij jezelf.

Wat ben je aan het volgen? Wat herken je bij jezelf?

Wat ben je misschien aan het vereffenen?

Wat doe je juist compleet anders?

Ik wil je vragen mild te blijven. Je hoeft niet te oordelen, het is een onderzoek naar onderliggende dynamieken en een reflectie voor jezelf.

Zo benieuwd wat je hier voor jezelf hebt uitgehaald, laat je het me weten?

Overtuigingen & Patronen

Wat zijn overtuigingen en hoe vormen ze zich?

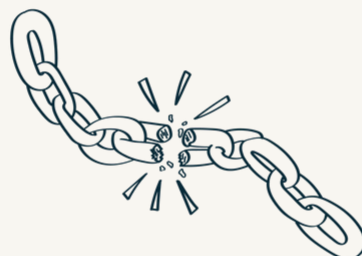
Overtuigingen zijn krachtige gedachten die we voor waar aannemen, vaak hebben we deze zonder dat we ons er volledig van bewust zijn. Overtuigingen vormen zich door onze ervaringen, opvoeding en de verhalen die we horen van de mensen om ons heen. Als kind absorberen we de overtuigingen van onze ouders en andere belangrijke figuren in ons leven als een spons. Ook dit is geen oordeel, alleen maar een observatie van dynamieken die er simpelweg zijn.

Specifieke overtuigingen over geld binnen familiesystemen

Binnen familiesystemen kunnen er allerlei specifieke overtuigingen over geld bestaan. Misschien heb je geleerd dat "geld de wortel van alle kwaad is" of dat "je hard moet werken voor iedere cent" of "dat hard werken de enige weg is naar succes". Deze overtuigingen kunnen diep geworteld zijn en je financiële beslissingen en gevoelens over geld sterk beïnvloeden. Mag je wel met gemak veel geld ontvangen bijvoorbeeld?

Herkenning van belemmerende en ondersteunende patronen

Het herkennen van je belemmerende en ondersteunende patronen rond geld is een krachtige stap richting verandering. Belemmerende patronen kunnen je tegenhouden om financieel succes te bereiken, terwijl ondersteunende patronen je kunnen helpen om met vertrouwen en gemak met geld om te gaan. Door bewust te worden van deze patronen, kun je kiezen welke je wilt behouden en welke je wilt doorbreken en loslaten.



Loyaliteit & Geld

Wat is loyaliteit binnen een familiesysteem?

Loyaliteit binnen een familiesysteem is een diepgeworteld gevoel van verbondenheid en verplichting aan je familie. Deze loyaliteit heeft echt iedereen in meer of mindere mate, maar we zijn ons er vaak niet bewust van. Het is de onzichtbare draad die ons aan onze familie bindt en die onze overtuigingen en patronen sterk beïnvloedt. Deze invloed kan betrekking hebben op alle thema's in je leven, dus ook op hoe jij je verhoudt tot geld.

Verborgene loyaliteiten die je relatie met geld beïnvloeden

We kijken dus naar onbewuste beloftes of verbindingen, hier even wat voorbeelden:

- Dezelfde financiële keuzes te maken als je ouders, zelfs als die keuzes niet in jouw voordeel zijn.
- Je (onbewust) schuldig voelen als jij financieel succesvoller bent dan je familie.

Vaak is daarom de vraag: wanneer jij hapert op een (geld)stuk, aan wie of wat je in je systeem van herkomst loyaal bent? Een opstelling kan je hierin inzicht geven om vervolgens dit patroon te veranderen of te herstellen.

Schuld

Je plek innemen en je leven creëren op jouw manier, vraagt van je dat je je schuldig maakt.. Systemische schuld is een dynamiek die ontstaat wanneer je je losmaakt van de patronen en verwachtingen van je familiesysteem.

En niet vanuit een "ik kan dit beter, ik doe het niet zoals hen", maar vanuit een verbinding met je familiesysteem, vanuit jouw plek in dit systeem en vanuit een diep weten dat jij het op jouw manier mag doen. Dit geldt voor alle thema's in je leven, maar zeker ook voor je relatie met geld.

Dit betekent dat je je soms schuldig voelt omdat je keuzes maakt die afwijken van wat je familie gewend is of (onbewust) verwacht. Deze schuld ontstaat dus niet omdat je iets fout doet. Deze schuld kunnen je voelen omdat je breekt met de tradities en gewoonten die diep in je familiesysteem geworteld zijn. Je herkent dit misschien ook in andere thema's van je leven.



Dit schuldgevoel klinkt misschien beladen, maar het is juist iets moois!

Dit (onbewuste) gevoel van schuld is een teken dat je groeit en jezelf ontdekt. Het laat zien dat je trouw bent aan wie je werkelijk bent en dat je de kracht hebt om je eigen keuzes te maken. Ook als het gaat om je relatie met geld en hoe geld een rol speelt in jouw leven!

Je zult zien dat dit proces je sterker maakt. Het stelt je in staat om een authentiek en vervullend leven te leiden. Door deze schuld te voelen, te zien, te erkennen en uiteindelijk te omarmen, geef je jezelf toestemming om volledig te zijn wie je bent. Dit is een prachtig cadeau aan jezelf en aan jouw familiesysteem. Je creëert een nieuwe dynamiek waarin trouw zijn aan jezelf hand in hand gaat met verbondenheid en respect voor je familie, wat uiteindelijk iedereen ten goede komt. Aan jou in het hier en nu en daarmee ook aan de generaties die jou volgen, je kinderen of kleinkinderen. Mocht je voelen dat je hier wat in te doen hebt, op het gebied van geld of andere thema's, dan kunnen opstellingen je zeker helpen om steviger je plek in te nemen en vanaf hier jouw manier te vinden.

Voorbeeld 1: Je familie heeft een achtergrond waarin sparen en voorzichtig omgaan met geld de norm is. Er is hard gewerkt en geld werd niet zomaar uitgegeven. Jij kiest er echter voor om te investeren in een risicovolle onderneming of om geld uit te geven aan ervaringen die je gelukkig maken. Deze keuzes kunnen je een gevoel van schuld geven omdat ze in strijd zijn met de financiële waarden van je familie.

Voorbeeld 2: In jouw familie wordt geld voornamelijk gespaard voor noodgevallen. Jij besluit echter een groot deel van je spaargeld te investeren in een dure opleiding of een cursus die je carrièrekansen vergroot. Hiermee geef je prioriteit aan persoonlijke groei en ontwikkeling, ondanks het schuldgevoel over de uitgave.

Voorbeeld 3: In eerdere generaties bestonden er financiële zorgen, die misschien wel gingen om leven of dood. Jij hebt in het hier en nu een goed gevulde bankrekening en een financiële vrijheid waar je maar moeilijk van kan genieten. Je kan er simpelweg niet in leunen en berusten. Het kan zijn dat je vanuit onbewuste loyaliteit schuldig voelt naar een persoon in jouw familiesysteem. Dat noemen we in systemisch werk een verstrikking. Je bent dan in jouw dagelijks leven verstrikt met iemand uit jouw familiesysteem! Bijzonder he? Je bent eigenlijk in het hier en nu bezig, met iets uit het daar en toen.

BELANGRIJK

Deze dynamieken zijn soms amper met het hoofd te bevatten. Dit zijn voorbeelden, om je een idee te geven over de invloed van het familiesysteem en hoe groot deze invloed kan zijn.

Misschien voel je dat er iets resoneert in jou, misschien ook niet. In het systemisch werk zijn er nog 100 andere mogelijke dynamieken. Ik wil je dan ook uitnodigen om nieuwsgierig en open te blijven én niet direct in een verhaal te schieten met "ah, zo zit het waarschijnlijk voor mij!". Neem vooral waar, wat er bij jou resoneert. Dat is voldoende voor nu. En met een opstelling kun je altijd nog verder onderzoeken hoe dit voor jou is en wat jij hierin te doen hebt.

Geven & Nemen

Geven en Nemen

Dit thema speelt een enorme rol in ieders leven.

Geven en nemen begint al bij de geboorte.

Jouw ouders gaven jou het leven en jij neemt dit leven aan.

Geven en nemen zie je vervolgens vanaf dag 1 terug op alle terreinen in je leven.

In je opgroeien. In je relatie met je ouders.

In je latere relaties. In je werk.

In keuzes die je maakt. In zorgen voor anderen.

In zorgen voor jezelf. In ruimte (in)nemen.

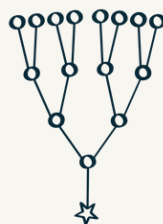
En natuurlijk, ook in jouw relatie met geld.

In het ontvangen van geld. In het beheren van geld.

In het uitgeven of investeren van geld.

Geven en nemen loopt als een rode draad door jouw leven.

Het vermogen om succes en geld te ontvangen hangt daarom nauw samen met hoe je je ouders en je familiesysteem aanneemt. Hierin hoeven jouw ouders niet fysiek aanwezig te zijn, gaat om een innerlijke houding hierin. Kun je innerlijk echt aannemen waar je vandaan komt? Met al het mooie en minder mooie wat je ouders jou hebben meegegeven? Kun je innerlijk voelen dat je 50% van je moeder hebt en 50% van je vader? Dan neem je systemisch gezien jouw plek in, waarmee het leven makkelijker gaat stromen, waarmee je kan verzachten, waar je in contact komt met jezelf en je eigen kracht én van waaruit je onder andere beter in staat bent om te geven en ontvangen. Mag jij raden hoeveel invloed dit heeft op alle thema's in jouw leven én dus ook op je relatie met geld!



Belangrijk:

Het aannemen van je vader en moeder is een innerlijke proces en niet iets wat je even met je hoofd kan bedenken of wat je nu kan besluiten terwijl je dit leest. Maar, hierover lezen en straks de reflectievragen beantwoorden zijn een belangrijk en waardevol begin.

Het vraagt naast bewustwording ook om systemisch werk/ opstellingen. Het is een beweging die je innerlijk dient te maken en gaat voorbij mindset. Deze innerlijke houding vormt de basis voor je eigen vermogen om te geven en te ontvangen in het leven. En, is dus van invloed op jouw relatie met geld en je gezonde vermogen om uit te geven én te ontvangen.

Nogmaals, deze dynamieken bij jezelf doorvoelen én doorbreken vraagt echt om innerlijk en systemisch werk. Laat je hierin begeleiden door een professional als je voelt dat je hier wat in te doen hebt. Het is een prachtig, maar ook een kwetsbaar proces, wanneer je bijvoorbeeld een ouder hebt met een zwaar lot, een ouder die (emotioneel) niet beschikbaar was, of wanneer je iets gemist hebt als kind. Mocht je voelen dat je hierin wat te doen hebt, dan zijn opstellingen een hele fijne en veilige manier om dit voor jezelf te onderzoeken en hierin patronen te doorbreken die je nu nog (onbewust) in de weg staan.

Voor nu kun je met de vragen op de vorige pagina een mooi begin maken door hierop te reflecteren. Wat herken jij nu al in je dagelijks leven als het gaat om geven en nemen?

Ik nodig je uit met een nieuwsgierige en open blik te kijken, zonder oordeel.

Dat is alles wat je nu hoeft te doen! Wat neem jij bij jezelf waar?

BONUS: Mini-opstelling geven & nemen

Je hebt net de vragen beantwoord over geven en nemen.

Vragen beantwoorden doe je met je hoofd.

Een opstelling kan je iets laten voelen, iets waar je soms met je hoofd (nog) niet bij kan.

Hoe voelt “geven” voor jou? Hoe voelt “nemen” voor jou?

Niet om hier direct conclusies aan te verbinden, maar als onderzoek naar jezelf.

Daarom MOEST deze mini- opstelling erbij!

Ik ben benieuwd naar je (h)erkenning en inzichten!

Wil je ter voorbereiding 2 a4'tjes pakken?

1. Schrijf op één blaadje “geven” en schrijf op het andere blaadje “nemen”.
2. Doe de blaadjes nu op de kop, zodat je niet meer ziet wat erop staat en hussel ze door elkaar.
3. Leg nu de twee blaadjes, nog steeds op de kop, met 2 meter afstand ertussen op de grond. Je ziet nu twee blaadjes op de grond liggen waarvan je niet weet, welke blaadjes het precies zijn.
4. Loop er omheen en kies een blaadje uit waar jij als eerste op wil gaan staan.
 - Hoe voelt het hier? Wat neem je waar in je lichaam? Sta je er rustig of juist een beetje onrustig? Sta je stevig of sta je te wiebelen? Wat neem je waar bij je buik? Wat neem je waar bij je ademhaling? Wat neem je waar bij je benen? Is er iets anders wat je in je lichaam voelt?
 - Kun je het andere blaadje zien? Hoe ziet die eruit vanaf deze kant?

Stap van het blaadje af en schrijf eventueel op wat je hier hebt ervaren.

5. Neem nu plaats op het andere blaadje.
 - Hoe voelt het hier? Wat neem je waar in je lichaam? Sta je er rustig of juist een beetje onrustig? Sta je stevig of sta je te wiebelen? Wat neem je waar bij je buik? Wat neem je waar bij je ademhaling? Wat neem je waar bij je benen? Is er iets anders wat je in je lichaam voelt?
 - Kun je het andere blaadje zien? Hoe ziet die eruit vanaf deze kant?

Stap van het blaadje af en schrijf eventueel op wat je hier hebt ervaren.

6. Draai nu de blaadjes om. Je ziet nu waar je net op stond. Sta stil bij wat je net hebt ervaren toen je op “geven” stond en wat je hebt ervaren toen je op “nemen” stond.
 - Wat valt je op?
 - Waar stond je rustig?
 - Waar voelde je iets meer beweging/ onrust?
 - Wat herken jij hiervan in je dagelijks leven?
 - Welk inzicht neem jij hier voor jezelf uit mee?
 - Waar mag jij meer mee gaan oefenen?

7. Schrijf je inzichten op de volgende pagina op om deze opstelling af te ronden.

Ruimte voor je inzichten



Geld & Eigenwaarde

Hoe je eigenwaarde je relatie met geld beïnvloedt

Je eigenwaarde speelt een cruciale rol in je relatie met geld. Wanneer je een hoge eigenwaarde hebt, voel je je waarschijnlijk waardig om financiële overvloed te ontvangen en te behouden. Aan de andere kant, als je eigenwaarde laag is, kun je moeite hebben om geld aan te trekken of vast te houden. Je vindt het misschien lastig om je tarief te bepalen als ondernemer of om te onderhandelen over je salaris.

Systemische wortels van zelfwaardering

Je raadt het al! De wortels van zelfwaardering liggen wederom vaak in ons familiesysteem. De manier waarop je ouders en grootouders naar zichzelf en naar jou keken, kan een diepe invloed hebben op hoe jij jezelf ziet. Door deze wortels en dynamieken te(h)erkennen, kun je beginnen met het versterken van je eigenwaarde. Er zijn veel mogelijke voorbeelden hierin, ik deel hier een paar uiteenlopende voorbeelden met je, om je een inkijkje te geven in de mogelijke systemische dynamieken die te maken hebben met eigenwaarde en zelfliefde.

Voorbeeld 1: Wanneer ouders streng of gedreven zijn over prestaties en succes, wat ook weer ontstaan is door hun systemisch lot, kan een kind opgroeien met het idee dat zelfwaardering afhangt van externe prestaties. Dit kan leiden tot een constante zoektocht naar materiële rijkdom als maatstaf voor eigenwaarde.

Voorbeeld 2: In de vrouwenlijn zie je vaak een patroon terugkomen over zelfliefde. Wanneer jouw oma en moeder zich onzeker voelden, was dit het voorbeeld wat je had. Dit is dan het patroon wat in jouw vrouwenlijn zit. Je hebt dan simpelweg geen voorbeeld gehad om het podium te pakken, om van jezelf te houden in alle vormen en maten, om jezelf helemaal te laten zien, om te stralen en om geld te ontvangen voor dat waar jij zo goed in bent. Het kan zijn dat je hierin (onbewust) ook loyaal bent aan een vrouw in een eerdere generatie, ook dat noemen we dan een verstrikking in systemische taal. Andersom kan natuurlijk ook! Als jij een moeder en (over)grootmoeder had die ruimte namen voor zichzelf en zelfliefde hadden, dan is dit het voorbeeld wat je had! Welk voorbeeld heb jij gehad als het gaat om zelfliefde en eigenwaarde?

Voorbeeld 3: Je eigenwaarde ontleen je als klein meisje ook aan de relatie met je vader, dat is de eerste man in jouw leven. Wanneer jouw vader door zijn lot en verhaal (emotioneel) onbeschikbaar was, kan het zijn dat je als klein meisje onbewust heel erg je best bent gaan doen om gezien te worden, zoekende naar je waarde en dan kan gezonde ambitie omslaan in bewijsdrang.

BELANGRIJK

Deze voorbeeld-dynamieken zijn soms amper met het hoofd te bevatten. Misschien voel je dat er iets resoneert in jou, misschien ook niet. In het systemisch werk zijn er nog 100 andere mogelijke dynamieken. Ik wil je dan ook uitnodigingen om nieuwsgierig en open te blijven én niet in een verhaal te schieten met "ah, zo zit voor mij!". Met een opstelling kun je onderzoeken hoe dit voor jou is en wat jij hierin te doen hebt. Wel kun je dit thema de aankomende tijd met je mee laten reizen, wat merk jij ervan in je dagelijks leven? Valt je iets op aan het verdienen of vragen van geld, in combinatie met je eigenwaarde?

Werken aan je eigenwaarde voor je relatie met geld

We hebben gezien dat eigenwaarde een enorme rol speelt in jouw relatie met geld. En het mooie? Wat de oorsprong ook is van jouw gedrag en overtuigingen hierin, je hebt altijd een keuze! Dit werkboek nodigt je uit om te onderzoeken waar het vandaan komt, maar ik wil je ook echt uitnodigen om vervolgens vooruit te kijken.

Waar zit je verlangen als het gaat om eigenwaarde?

Je hebt de keuze om hieraan te werken en je hebt de keuze om hiermee je relatie met geld te verbeteren. En, je kan deze keuze elke dag opnieuw maken.

Wees dus niet te streng voor jezelf als het even een dag niet lukt!

Het doet ertoe waar je vandaan komt en wat je daarin hebt meegekregen én het doet ertoe waar je naar toe wilt. Wil je in het hier & nu iets doen? Erken dan voor jezelf dat je hierin nog mag groeien. Wees dankbaar dat je dit nu bij jezelf door hebt, dat is echt de eerste stap. Dit gaat je zoveel brengen!

Opdracht

Dan wil ik je nu uitnodigen om vooruit te kijken.

Wat als je NU in die versie kan stappen van die vrouw die echt haar eigenwaarde voelt?

Beantwoord onderstaande vragen en visualiseer hoe het voelt als jij die vrouw met hoge eigenwaarde bent. We zetten een stip op jouw horizon waar jij naar toe mag bewegen.

Sluit je ogen, laat je fantasie de vrije loop en dompel je er helemaal in onder.

Niks is gek. Alles is mogelijk.

Dit is het begin van jouw nieuwe realiteit!

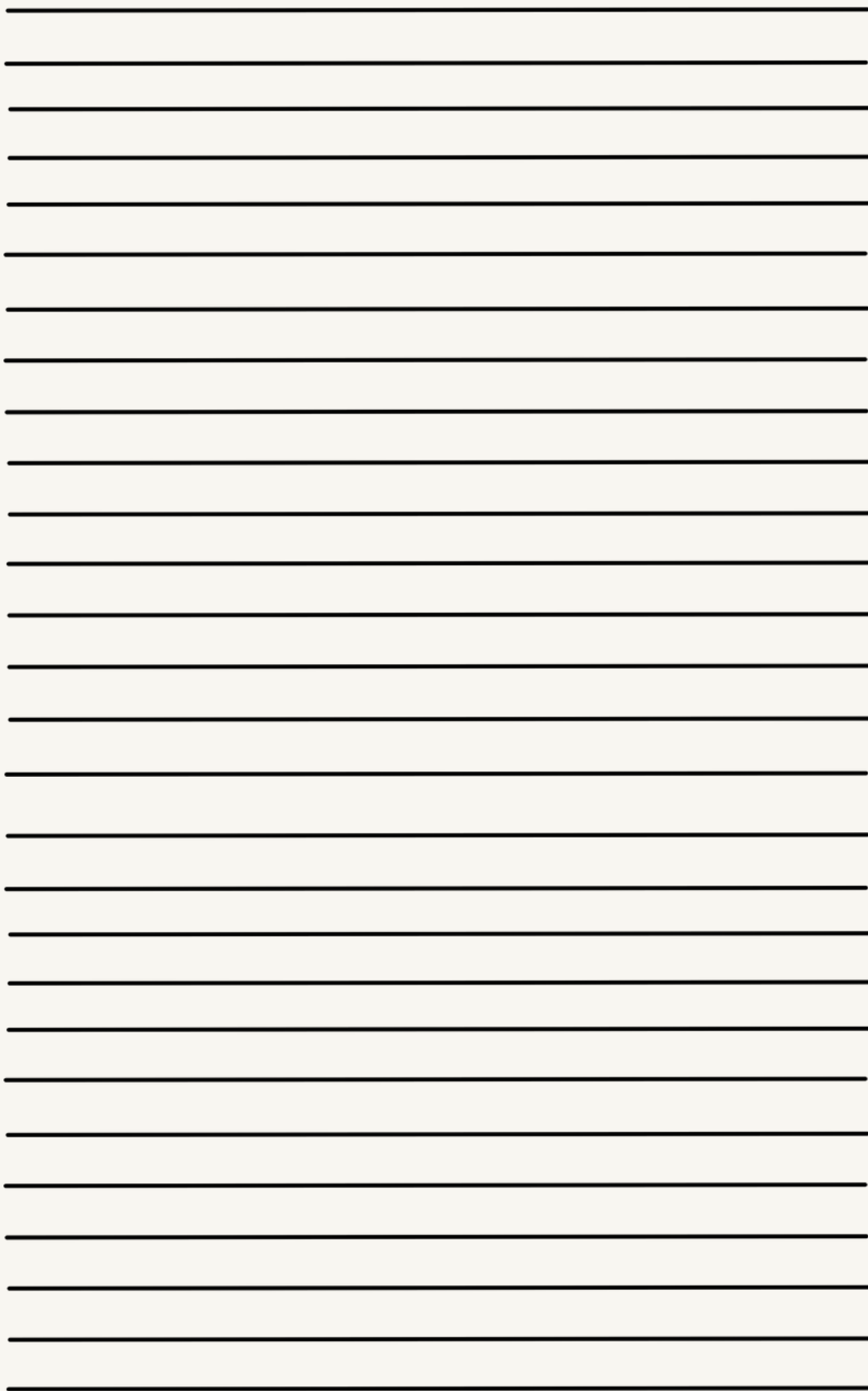
Vragen:

- Wie is die vrouw die al dat geld verdient?
- Wie is die vrouw die weet wat ze waard is?
- Wie is die vrouw die voelt dat ze hier echt wat te brengen heeft?
- Wie is die vrouw die dat ene bedrag aan omzet draait?
- Wat zie je haar doen?
- Met wie is ze?
- Hoe loopt ze?
- Hoe ziet ze eruit?
- Hoe beweegt ze?

Wat heeft die vrouw daar, van jou nodig in het hier en nu?

Benut de volgende pagina voor het opschrijven jouw inzichten!





Belangrijk

Het versterken van een gezonde zelfwaardering gaat over het erkennen van je eigen waarde los van je financiële situatie. Dit betekent dat je jezelf waardevol vindt, ongeacht hoeveel geld je hebt. Ongeacht hoeveel je omzet is of hoeveel geld je op de bank hebt. Het gaat om het ontwikkelen van een innerlijke stevigheid en zelfliefde die niet afhankelijk is van externe factoren, zoals geld. Daar begint het. Vanaf daar merk je dat je relatie met geld ook zal veranderen.

Jij bent het waard, simpelweg omdat je bestaat. Je hebt hier iets te doen! Daar geloof ik écht in. Klaar om leiderschap te nemen over jouw leven?

Wat ik je verder wil meegeven

Ik geloof erin dat als je iets kan zien en voelen, dat het er voor je is.

Een verlangen heb je niet zomaar, een verlangen heb je omdat het mogelijk is voor jou.

Vaak hebben we de neiging om iets in de toekomst te plaatsen, we plaatsen iets vooruit op de tijdlijn. Misschien herken je dat wel wanneer het gaat om geld of om andere thema's en verlangens in je leven. Maar wat als het nu al mogelijk is? Er is alleen maar hier en nu.

Je hebt alleen maar het hier en nu.

Wat als dat ene beeld wat je net hebt gevisualiseerd, dichterbij is dan je nu denkt?

Visualisatie-opstelling

Dit werkboek is ontworpen om je diepe (systemische) inzichten te geven in jouw relatie met geld. Je onderzoekt en dat is dé manier om jouw relatie met geld te verbeteren. Je maakt jezelf vrijer van overtuigingen, waardoor je keuzes gaat maken die goed zijn voor jou.

Om dit proces te versterken hoort bij dit werkboek ook een visualisatie-opstelling. De kracht van een opstelling is dat je het niet alleen rationeel ziet of snapt, maar dat je het ook op een diep niveau voelt. Door deze dynamieken echt te voelen en ervaren, kun je diepe inzichten krijgen en (onbewuste) patronen doorbreken waar je in het dagelijks leven niet bij kan. Het zijn de opstellingen die bij mijn klanten zorgen voor de grootste transformaties in het dagelijks leven, speciaal voor dit werkboek heb ik een prachtige visualisatie ontwikkeld gericht op jouw relatie met geld.

- Wat wil geld jou vertellen?
- Wat heeft geld nu van jou nodig?
- Waar zit jouw groei?

Het doel van deze visualisatie-opstelling is een onderzoek, waarmee je je innerlijke houding ten aanzien van geld kan veranderen óf zelfs kan herstellen. Je kan de visualisatie-opstelling zo vaak herhalen als je wilt. Voel wat jij nodig hebt!

Samen met de vragen uit het werkboek zal dit je helpen om (nog) meer op jouw authentieke manier om te gaan met geld, om leiderschap te nemen hierin en je relatie met geld te verbeteren.

Je hebt de audio opname samen met dit werkboek ontvangen.

Tot slot.

Lieve jij,

Ik hoop dat dit werkboek je inspireert. Nu én de aankomende jaren.
Ik wens je een gezonde relatie met geld toe, vol overvloed en dankbaarheid.
Wetende dat het elke generatie een beetje beter mag gaan,
het mag jou dus beter gaan!

Neem leiderschap over je relatie met geld én laat je me weten wat dit werkboek je heeft gebracht?

Dank voor je vertrouwen in mij.
Mocht je je nog verder willen verdiepen op dit alles, laat het me gerust weten.

Liefs, Marjon

MARJON

www.marjonvdmeulen.nl

info@marjonvdmeulen.nl

