



Beste lezer,

Op de valreep van de maand Juni stuur ik je de maandelijkse inspiratiemail.
Maar hij is goed gevuld!
Met een situatie uit de praktijk, twee praktische oefeningen waar je zelf mee aan de slag kunt en meer....

Lees je mee?

Warme groet,
Joan

AGENDA:

Artikel: In alles wat je verafschuwt in de ander herken je iets van jezelf.

Oefening: "Herken (alles van) Jezelf".

Artikel: Persoonlijke Noten - Het perfecte plaatje

Blog: Over Faalangst

Blog: Over het verborgen contract

Vakantieperiode: 28-07 t/m 17-08

Blog: Over binding of verlatingsangst

Blog: Over ziekte én een Familieopstelling

Uit de praktijk: "Haar Persoonlijke Familie Opstelling"

Oefening: "Voel waar je thuis bent". (*Ontdek jouw plek*)

Familieopstelling zaterdag 26 Juli

Zaterdag 26 Juli begeleid ik een familieopstelling in Smilde, Drenthe. Wil je impact maken als Representant? Meld je dan aan en ervaar wat een familieopstelling ook jou op kan leveren:
[JA, ik wil impact maken als Representant.](#)



Door het hek te sluiten is wat er is niet verdwenen

“In alles wat je verafschuwt in de ander herken je iets van jezelf.”

Pats – dat is pas een binnenkomer.

In alles wat je verafschuwt in de ander, herken je iets van jezelf.
Niet letterlijk misschien. Maar systemisch, emotioneel, energetisch — jazeker. En dát is het lastige van de schaduw: het is niet erg dat je er een hebt. Het wordt pas ingewikkeld als je niet herkent dat ze van jou is.

En dat leidt tot projectie.

Projectie is een onbewuste identificatie met jezelf.
Wat je niet kunt of wilt zien in jezelf, schrijf je toe aan de ander. Je kijkt naar buiten, maar ziet je binnenwereld. Vervormd, uitvergroot, vermomd als oordeel.

- Degene die ontrouw verafschuwt, onderdrukt misschien eigen verlangens.
- Degene die anderen lui noemt, is wellicht zelf doodsbang om stil te vallen.
- Degene die zich ergert aan arrogantie, worstelt met zelftwijfel — of met een eigen groot ego dat nergens heen mag.

Dit gebeurt niet bewust.
De schaduw leeft in het donker.
En daarom voelt het zo pijnlijk als iemand een gordijn opzieschuift.

Want wat je veroordeelt in de ander, kan zomaar iets zeggen over jou.

Durf jij te kijken?

Durf jij te herkennen wat van jou is? Ook al is het ongemakkelijk?

Want juist dáár ligt je groei.
Je autonomie.
Je relatie met jezelf.

De contracten die je ooit onbewust met jezelf sloot, liggen er nog.

Klaar om gelezen te worden.

Als je durft.



OEFENING - Herken (alles van) Jezelf

Werken met je schaduw - voeding voor je ziel

Het is aan te raden om voor deze oefening pen en papier te gebruiken. Door jouw situaties en je antwoorden op de vragen volledig uit te schrijven beklijft het beter. *(en kun je het nog eens teruglezen)*

Kies voor deze oefening een tijdstip en plek waar je ongestoord kunt werken.

Stap 1. Inventariseer je Triggers

Denk aan drie recente situaties waarin je **getriggerd** werd. Je voelde je boos, gekwetst, geïrriteerd, onzeker, verward of juist overdreven verantwoordelijk.

Vragen:

- Wat gebeurde er precies?
- Wat vond je *storend* aan de ander?
- Wat voelde je in je lichaam?

Stap 2. Een blik in de spiegel

Kies **één** van die situaties en beantwoord:

- Wat was het **ergste** eraan?
- Waarom raakt dit me zo?
- Welk gedrag of welke emotie veroordeel ik hier?
- Zou het kunnen dat ik dit deel (deze emotie, behoefte, eigenschap) ooit **zelf heb afgewezen**?

Wees eerlijk. Durf te onderzoeken of je ergens dat gedrag, gevoel of verlangen in jezelf herkent — ook als je het nooit ervaart.

Stap 3. Waar komt het vandaan, wat is de herkomst?

- Wanneer heb je geleerd dat dit niet mocht?
- Wie in jouw gezin was zo of *mocht juist niet zo zijn*?
- Wat moest jij worden om erbij te horen?

Hier komt vaak het systemisch stuk naar boven: je bent loyaal geworden aan een ideaalbeeld of gezinscode, en hebt daarvoor iets van jezelf opgeofferd.

Stap 4. Tijd voor integratie

- Wat wil dit schaduwstuk je laten zien?
- Welk **talent** of **verlangen** zit eronder verborgen?
- Wat zou er veranderen als je dit deel niet langer afwees?

Sluit af met een korte zin zoals:

"Ik erken dat ook dit deel bij mij hoort."
"Ik ben meer dan mijn aangepaste zelf."
"Wat ik afwees, wil ik leren dragen."



Het perfecte plaatje.

Mijn schaduw? Die zit vol tegenstrijdigheden. En het is best een opgave om deze te erkennen. Laat staan om ze te delen. Maar waarom niet eigenlijk? ik ben immers niet meer of minder dan ieder ander?

Aan de buitenkant ben ik vriendelijk, betrokken, helder. Maar in de schaduw leeft iets anders: controle, oordelen, de angst om niet genoeg te zijn.

Daar waar ik anderen vrijheid gun, wil ik zelf grip. Waar ik zachtheid omarm, voel ik soms verharding. En achter mijn vermogen om goed te luisteren, zit ook een drang om te begrijpen. Zodat ik mezelf kan beschermen.

Mijn schaduw oordeelt harder dan ik wil toegeven. Over mensen die zich verliezen in drama, over wie zich kleiner maakt dan nodig, of juist groter dan veilig voelt.

En eerlijk?

Soms ben ik zelf precies dat. Maar dan netjes verpakt. Met nuance. Met woorden die verhullen wat ik écht voel.

In mijn schaduw leeft ook de neiging om mezelf te bewijzen. Om niet tot last te zijn. Om alles alleen te doen, zodat ik niemand hoeft te vertrouwen. De angst dat als ik echt leun, ik val.

Toch is die schaduw niet mijn vijand. Ze is mijn spiegel. Ze laat me zien waar ik nog mag verzachten, mag helen, mag leren ontvangen.

En iedere keer dat ik haar aankijk. En dan ook nog zonder oordeel, dan word ik:

Iets meer heel.

Iets minder perfect.

Iets meer mens.

Hoe is dat voor jou?

Is de oefening: **Herken (alles van) Jezelf** iets voor jou?

En weet: In de ander wordt er iets van jou weerspiegelt.

Faalangst én de moed om je innerlijke saboteur te ontmoeten

Faalangst is geen zwakte, maar een overlevingsstrategie. In dit blog ontdek je de diepere systemische lagen onder faalangst en leer je hoe je jouw innerlijke saboteur herkent.

Met inzicht, erkenning en praktische oefeningen zet je de eerste stap naar heling, zelfvertrouwen en het innemen van jouw plek in het leven.

[LEES MEER >>](#)

Het verborgen contract – waarom je niet zegt wat je eigenlijk bedoelt

Een verborgen contract is een onuitgesproken verwachting die je (onbewust) meeneemt in relaties.

Je hoopt dat de ander aanvoelt wat je nodig hebt, zonder het uit te spreken.

In dit blog ontdek je hoe dat werkt, waar het vandaan komt en hoe je die muur kunt doorbreken.

[LEES MEER >>](#)

Vakantie van 27 juli

Vanaf 28 juli t/m 17 augustus is mijn praktijk gesloten ivm vakantie. Wil je nog voor mijn vakantie een coachafpraak of persoonlijke opstelling boeken? Dat kan!

Van maandag t/m zaterdag (morgen/middag/avond) Klik op de knop en maak je afspraak.

Is haast geboden? Bel of Signalapp: 06 - 41 82 91 11

Coachgesprek

Pers. opstelling

Relatie in balans

Systemisch Kuieren

Verlatingsangst en bindingsangst – hoe je liefde vasthoudt zonder jezelf te verliezen

In langdurige relaties kunnen verlatingsangst en bindingsangst zorgen voor een pijnlijke dynamiek van aantrekken en afstoten.

In dit blog onderzoek ik hoe deze patronen ontstaan, wat ze elkaar spiegelen en hoe je – via bewustwording, erkenning en systemisch werk – **samen kunt groeien** naar meer vertrouwen, verbinding en persoonlijke vrijheid.

[LEES MEER >>](#)

Familieopstelling en ziekte – inzicht in disbalans

Chronische ziekte raakt meer dan je lijf: ook je emoties, relaties en identiteit. Familieopstellingen brengen onzichtbare verstrikkingen aan het licht die ziekte kunnen verzwaren.

Door symptomen systemisch te benaderen ontstaat ruimte voor erkenning, loslaten en innerlijke rust.

Geen vervanging van medische zorg, maar een waardevolle aanvulling op je herstelproces.

[LEES MEER >>](#)



UIT DE PRAKTIJK

Margaretha is begin veertig als ze bij me binnenstapt. Ze oogt vermoeid, maar vastberaden. “Ik weet dat er iets moet veranderen,” zegt ze, “want zo wil ik niet verder.”

In de eerste gesprekken voel ik haar verlangen om het goed te doen – voor iedereen. Ze is loyaal, zorgzaam, sensitief. Maar onder die zorgzaamheid ligt een opgekropte woede. Niet zomaar frustratie, maar diepe, rauwe woede die eruit knalt als de emmer vol is.

En van die uitbarstingen begrijpt ze zelf vaak net zo weinig als haar omgeving.

In de coaching onderzoeken we stap voor stap wat er onder die woede zit. Al snel wordt duidelijk: Margaretha verliest zichzelf keer op keer. Ze voelt haar grenzen wel, maar schuift ze aan de kant. “Laat maar, ik red me wel.”

Ze geeft, pleast, past zich aan, uit angst voor afwijzing, uit gewoonte, en uit een diepe hoop op liefde.

We brengen haar patronen in kaart. Waar leerde ze dat ze eerst voor de ander moet zorgen? Wat gebeurt er vanbinnen als ze wél voor zichzelf kiest?

Met systemische oefeningen onderzoeken we haar familiesysteem. In haar verhaal duiken loyaliteiten op, oude overtuigingen als: ik moet sterk zijn, ik mag geen last zijn.

Langzaam leert Margaretha haar emoties eerder te herkennen.

Ze ontdekt het verschil tussen aanpassen en afstemmen. Ze oefent met nee zeggen, met voelen wat ze zelf nodig heeft, zonder schuldgevoel.

De woede verandert. Niet omdat ze haar onderdrukt, maar omdat ze haar woede juist steeds beter begrijpt.
Als signaal, als boodschapper.

En zo groeit er ruimte. Voor zachtheid. Voor autonomie. Voor verbinding, zonder dat ze zichzelf verliest.

“Uit de praktijk” is een samentrekking van verschillende begeleidingen. Met fictieve namen en niet gebaseerd op 1 client.

BLOG

De schaduw spiegel –
Schaduwwerk voor
zelfinzicht en compassie

BLOG

Leven in een bubbel –
systemisch voor jou
afgepeld

De spiegel van de schaduw laat jou zien welke delen je in Jezelf ontkent of wegdrukt.

Door deze te herkennen, te omarmen en te integreren, groeit jouw zelfinzicht, compassie voor de ander, je relaties en de mogelijkheid om vrij te zijn.

Zo transformeert je schaduw tot een krachtige leermeester.

[LEES MEER >>](#)

Leven in een bubbel voelt vaak vertrouwd, maar kan ook beperkend zijn. Deze beschermklaag is gevormd uit loyaliteit en overlevingsstrategieën.

In dit blog ontdek je hoe jouw bubbel verbonden is met je familiesysteem.

En hoe **familieopstellingen** je kunnen helpen om patronen te doorbreken en jouw eigen plek in te nemen.

[LEES MEER >>](#)

Contact

Joan Meints
Schepersweg 7
7938RA Nieuw-Balinge
06-41 82 91 11

Lees meer



[systemisch blog](#)



[coaching blogs](#)



[Archief inspiratiemail](#)

OEFENING - Voel waar je thuis bent

Een oefening om je plek te voelen

Kom in contact met de plek die je LIJF aangeeft. Niet de plek wat je hoofd jou (heeft) verteld.

In welke constellatie wil jij jouw plek onderzoeken? Bijvoorbeeld :

Je plek in je systeem van herkomst

Je gezin

Het team/organisatie waar jij in deelneemt of leiding aan geeft

Werkvorm: individueel of in tweetal

Neem een moment om te gronden, te landen in Jezelf, voordat je de oefening start

Leg een A4 in de ruimte voor elke deelnemer die in de constellatie een plek heeft (gehad)

Beweeg vervolgens in de ruimte en blijf al zoekend stilstaan op verschillende plekken

Stel jezelf op elke plek de vraag: "Hoe voel ik mij hier? Wil ik hier blijven staan of liever weggaan?"

Kies je 'juiste plek' kiezen op basis van je gevoel.

Niet vanuit je hoofd of 'waar je hoort te staan'.

Als de plek gekozen is:

Adem in,
voel je voeten op de grond,
laat de stilte zijn werk doen.

Reflectievraag:

Wat maakt dat deze plek goed voor jou voelt?

Kun je dit gevoel meenemen naar je dagelijks leven?

Sluit elke sessie af met deze zin, hardop uitgesproken:

"Dit is mijn plek. Ik neem mijn plek in, met alles wat bij mij hoort. Wat van de ander is, laat ik bij de ander."

Laat deze woorden landen in lijf, adem en hart. Ze bekrachtigen de systemische verschuiving.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u welkom@joanmeints.nl toe aan uw adresboek.

