"Wer seine Vergangenheit nicht aufarbeitet, muss sie wiederholen."

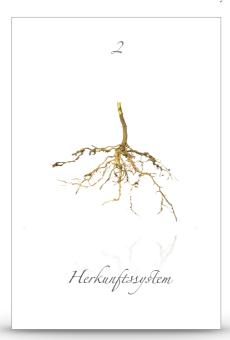
Dieses in psychologischen Kreisen geflügelte Wort beinhaltet das gut dokumentierte Wissen um den Wiederholungszwang transgenerationaler Traumata.

Was bedeutet das?

Wenn vor einigen Generationen schwere Schicksalsschläge, Kriege, kriminelle Erlebnisse oder ähnliches die Familie oder sogar das ganze Kollektiv getroffen haben, dann entstanden durch die Schockerlebnisse Traumata, die in der Genetik der Nachkommen gespeichert sind. Die Nachkommen werden das Geschehen dann unbewusst wiederholen. Dies geschieht immer wieder, bis jemand beginnt, die eigene Psyche zu erforschen und die alten Muster zu erlösen. In Familien, in denen reflektiert wird, lösen sich die Schwierigkeiten zugunsten von Erkenntnisprozessen auf, die alle bereichern und weiterbringen.

Was kann man tun?

Wir stellen Ihnen hier Übungen und inspirierende Fragen dazu zur Verfügung. Die Übungen zum Herkunftssystem sind gleichzeitig eine Kostprobe aus dem Buch "Lotuszeit" von Tina Wiegand. Es enthält Übungen und Fragen zu 60 Themen rund um ein gelungenes Leben. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit und bedanken uns für Ihren Besuch an unserem Stand des Soulfit Factory e.V.



Soulfit Factory e.V.

Franz-Paul Str. 12a 82290 Landsberied

www.soulfit-factory.org

Email: info@soulfit-factory.org

Ihr Verein für Reflexion und Emotionale Kompetenz



Kennen Sie schon unseren neueste Flyer mit den neuen Terminen für 2019/2020?

Streetlife 2019



Reflexionsaufgaben:

Visualisierungsübung:

Stellen Sie sich Ihre Ahnen vor, die Sie mit dem Anbeginn der Menschheit verbinden. Eine Generation reiht sich an die nächste, durch die vielen Epochen mit ihren unterschiedlichen Gesetzen, Moden, Anforderungen. Nehmen Sie die lange Zeit vor Ihrer Zeugung wahr. Tausende von Erfahrungen und verzweigten Ästen des Familienbaumes führen aus der Vergangenheit bis zu der Begegnung Ihrer Eltern. Da gibt es Täter und Opfer, glückliche und unglückliche Menschen, schwere Schicksale und große Abenteuer. Woher kamen Ihre Ahnen und welche Religion hatten sie? Was ist zu den Zeiten ihres Lebens in diesen Gebieten passiert? Wie war der soziale Stand? Gab es besondere Schocks und Traumata? Gab es Kapitalverbrechen oder ist eine Schuld ungesühnt geblieben? Welche Rolle spielten Ihre Vorfahren im problematischen politischen oder religiösen Kontext? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und notieren Sie die Eindrücke

Weitere Betrachtungen:

Lassen Sie die inneren Bilder auf sich wirken und dann zünden Sie (gedanklich oder in Wirklichkeit) Kerzen für Ihre Vorfahren an. Lassen Sie die Vergangenheit, die Ihre Gene prägt, auf sich wirken und gehen Sie respektvoll mit ihr um. Ihr Herkunftssystem ist Ihr genetisches Erbe. Gibt es da Lebensaufgaben, die Sie übernommen haben? Betreiben Sie ein wenig Ahnenforschung und werden Sie sich über Ihre Wurzeln klar. Wie haben Ihre Eltern und Großeltern über Ihre Vorfahren gesprochen? Mit Respekt, ängstlich, gleichgültig?

Denken Sie dran: eine Blume, deren Wurzeln man abschneidet, lebt nicht gut. Pflegen Sie Ihre Wurzeln und heilen Sie Ihre Ahnengeschichte. Ihre aktuelles Leben wird es Ihnen danken.

In vielen Kulturen rund um den Globus werden heute noch be jedem Fest die Ahnen geehrt, etwa, indem man einen Schluck wein auf die Erde gießt, um sie zu grüßen oder ein wenig vom Abendessen mit Blumen an eine Opferplatz legt. Wenn Sie nicht an Rituale glauben, dann denken Sie einfach darüber nach, dass solche kleinen Gesten der Achtsamkeit der eigenen Seele gut tun.

Ritual:

Visualisieren Sie Ihre Vorfahren und

Visualisieren Sie Ihre Vorfahren und

zünden Sie Kerzen an. Danken Sie für Ihre Existenz

zünden Sie Kerzen an. Danken Sie für Ihre Existenz

zünden Sie Kerzen an. Danken Sie für Alle

und den Erfahrungsschatz, der Sie bereichert. Danken Sie grüße aus

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch auch für negative Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch Familieren Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoch Familieren Erfahrungen, die stets der Entwicklung

jedoc

Vielleicht fallen Ihnen noch eigene Fragen ein? Lassen Sie diesen Flyer eine Inspiration sein. Unterhalten Sie sich über die Vergangenheit und hören Sie denen zu, die sie noch erlebt haben. Staunen Sie über das, was Sie dort erfahren werden. Es wird Ihr Leben bereichern.

Sie haben Lust auf mehr?

Lesen Sie in unserer Infothek und schauen Sie bei einem unserer kostenlosen Vorträge vorbei. Sie werden immer Menschen finden, die Spass an intensiven Gesprächen über Gott und die Welt haben. Lassen Sie sich bereichern.

Soulfit Factory e V.

