

Nieuwsbrief



Lieve mensen,

Voor we het weten zitten we alweer in het tweede kwartaal van 2025. Tijd om even stil te staan bij de bijzondere en hartverwarmende Familieopstellingen die we de afgelopen tijd hebben mogen begeleiden bij Spiritueel Centrum SOY. Elke opstelling opnieuw raakt het ons hoe open en moedig mensen zijn in hun zoektocht naar inzicht en verbinding.

Familieopstellingen geven je de ruimte om écht gezien en gehoord te worden, om in het middelpunt te mogen staan en aandacht aan jezelf te schenken. Het vraagt moed en reflectie, en misschien nog wel belangrijker: de tijd om alles wat je hebt ervaren te laten bezinken. Want pas wanneer iets in jou mag rijpen, kan het zich omzetten in woorden, een diep gevoeld besef of een heldere stap vooruit.

In een tijd waarin de wereld steeds meer verdeeld lijkt, worden we uitgedaagd om terug te keren naar onszelf. Wat vind jij echt belangrijk? Waar sta je voor? Wie wil je zijn? Soms hebben we geen invloed op wat er om ons heen gebeurt, maar wél op hoe we met onze eigen energie omgaan. Familieopstellingen kunnen een liefdevolle uitnodiging zijn om stil te staan bij wat er in jou leeft en om te voelen welke stappen je wilt zetten.

Momenten en dagen zoals die van de Familieopstellingen in Spiritueel Centrum SOY geven soms net even het zetje om een uitstap te maken en te focussen op gewaarworden en voelen waartoe jij wordt uitgenodigd, waar je naar kunt uitreiken en wat je in je hart kunt sluiten.

We kijken ernaar uit om je te ontmoeten bij een van onze volgende opstellingen en samen een stap verder te komen op jouw pad.

**Met warme groet,
Team Opstellingen**



Individuele sessies

Met deze Nieuwsbrief informeren we jullie over de individuele opstellingen, die wij aanbieden en (naast de SOY sessies) dus thuis kunnen worden ingepland (locaties Amsterdam en Bussum). Ter illustratie hieronder een geanonimiseerd verslag van zo'n sessie bij Yvonne thuis in Amsterdam.

Verslag: Gezien en Gehoord Worden – De Moed om Jezelf te Ontmoeten

Soms heb je het gevoel dat je niet écht wordt gezien of gehoord. Je spreekt, maar je boodschap komt niet over. Je verlangt naar erkenning, maar het lijkt alsof je onzichtbaar bent. Dit thema raakt diep, en het heeft vaak zijn wortels in je familiesysteem.

Je wilt niets liever dan écht gezien en gehoord worden, maar iets in jou houdt je tegen. Misschien voel je een blokkade als je jezelf uitspreekt of vermijd je letterlijk je eigen spiegelbeeld. Dat was ook de worsteling van een van mijn coachees tijdens een individuele Opstelling sessie bij mij thuis. Soms is dit een eerste stap voor iemand die graag met het fenomeen Familieopstellingen wil kennismaken, maar dan eerst liever in een kleine, individuele sessie. Gewoon om te verkennen wat het is, hoe het voelt...

Bij voorkeur werk ik dan met zogenoemde vloerankers (blaadjes op de grond) en symbolen die we in mijn coachingskamer neerleggen, zodat we het verhaal van jouw (voorouder)lijnen blootleggen, stap voor stap. Deze vrijdag was het Anna – althans, laten we haar hier zo noemen.

Tijdens onze coachings sessies ontdekte ze hoe vaak ze haar eigen blik afwendde, hoe ze onbewust haar eigen licht dimde. Ze wilde wel naar zichzelf kijken, maar iets hield haar tegen. Wat als ze niet goed genoeg zou zijn? Wat als ze weer geconfronteerd werd met het innerlijke kind dat haar aankeek? Wat als het weer om anderen ging en niet om haar, en ze grapjes ging maken om zichzelf af te leiden? Durfde ze het aan? Maar ergens in haar groeide de moed. De moed om stil te staan bij dat gemis – het gemis dat ook de kleine Anna altijd had gevoeld.



We stelden de Spiegel op. Een blaadje met de naam 'de Spiegel'. Daar werd het spannend, want we gingen laag voor laag afpellen. En er bleek steeds meer te zien in de spiegel, dingen die ze eerder had gezien, maar die ze nog niet kon benoemen. We pakten post-its en plakten die op en rond de spiegel. Elke pijn of ongemakkelijk gevoel voegde zich als post-it bij de andere op de spiegel. Van een afstand keek ze ernaar, liep eromheen en voelde hoe sommige post-its met teksten niet bij 'haar' spiegel hoorden, maar bij een familielid, iemand van de vrouwenlijn... Die post-its haalde ze weg, gaf ze een nieuwe plek en zuchtte als het lucht gaf. Zodat haar spiegel nu ruimte had voor mooie dingen, leuke dingen, 'gekke' Anna-dingen.

Nu ging het eindelijk over Anna. Er kwamen nieuwe woorden op de post-its. Haar ogen glinsterden. Ze kon nu ook langs de andere vloerankers lopen, haar oma aankijken en ook de onderdrukking die in haar vrouwenlijn een grote rol speelde. En ze kon met liefdevolle nieuwsgierigheid onderzoeken welke potentie ze ervoer bij al die vrouwen waaruit zij tenslotte was voortgekomen. Ze had de moed hen te bedanken en hen aan te nemen met alles wat er was en wat er niet kon zijn.

Wat mooi om te zien dat Anna de moed had om haar verhaal te onderzoeken en niet langer weg te kijken. Vanuit die kracht besloot ze dat ze binnenkort een uitgebreide familieopstelling wil gaan doen onder leiding van ons Team Opstellingen. Met haar vraag gaan we binnenkort aan de slag, samen met onze ervaren representanten en mensen die graag eens een opstelling willen bijwonen.

Misschien herken jij je hierin. Misschien voel jij ook dat verlangen om gezien te worden, maar weet je niet hoe je die stap zet. Een familieopstelling kan je helpen om inzicht te krijgen in wat je tegenhoudt en om ruimte te maken voor jouw stem en jouw aanwezigheid. Voor jou, in alle veiligheid.

Wil je meer weten of deelnemen? Neem contact met ons op via teamopstellingen@gmail.com



Even voorstellen: Lindy Prins

Mijn nieuwsgierigheid naar intuïtieve en persoonlijke ontwikkeling werd van jongs af aan aangewakkerd door mijn moeder, Yvonne Hoogerdijk. Haar liefde voor bewustzijn en zelfontplooiing heeft me altijd geïnspireerd. Deze passie bracht me uiteindelijk naar de cursus Intuïtieve Ontwikkeling, en in 2022 rondde ik met trots de Reading Beroepsopleiding af. Deze weg zette ik voort door me te verdiepen in systeemwerk. In 2023 behaalde ik de opleiding tot systemisch (team)coach bij ICM opleidingen. Naast mijn readings bied ik ook familie- en organisatieopstellingen aan, om op diepere lagen transformatie te brengen.

In mijn dagelijkse leven werk ik als communicatiedocent en leercoach in het hbo-onderwijs. In deze rol geef ik studenten ruimte voor energetische bewustwording. Met regelmaat verzorg ik een meditatiesessie om hen in contact te brengen met hun innerlijke rust en kracht.

Wat ik het mooiste vind aan mijn werk is het moment waarop iemand zich werkelijk gezien voelt en de helderheid krijgt die nodig is om de volgende stap te zetten.

Interesse in een opstelling?

Ben je nieuwsgierig naar wat een opstelling voor jou kan betekenen? Neem een kijkje op mijn website (www.lindyprins.nl) en schroom niet om contact op te nemen.





Nog even praktisch:

Laat ons svp op tijd weten of je wilt deelnemen, zodat we jouw naam kunnen toevoegen aan de deelnemerslijst en een plekje voor je kunnen reserveren. Door dit tijdig door te geven kunnen wij beter inschatten op hoeveel deelnemers we kunnen rekenen en alles soepel organiseren.

De agenda voor dit voorjaar ziet er als volgt uit:

- Zaterdag 10 mei
- Zaterdag 28 juni

Voor vraagbrengers: er zijn nog enkele plekken vrij op beide data.
Representanten: er zijn hier nog plekken vrij.

Aanmelden svp weer via de gebruikelijke weg:
Teamopstellingen@gmail.com.

Liefs Team Opstellingen,

Montse Gomez Garcia: www.soybewustzijn.nl

Lindy Prins: www.lindyprins.nl

Yvonne Hoogerdijk: www.lichteninzicht.nl

Ook de website van Mariël is live: www.marielvanbeers.nl

