

**ZO WORDT DE
ONGEHEELDE PIJN
VAN JE VOORROUDERS
JOUW KRACHT**



Gave training Frank, ben benieuwd wat het me gaat brengen.
Wat ik fijn zou vinden, als er even stilte is bij vragen die je stelt aan iedereen -
ik heb best last van me concentreren bij het opschrijven als je verdere informatie brengt.
Dankjewel! | Inge

Het viel me op dat velen webinarvolgers (inclusief mezelf) zich afvroegen hoe je aan informatie komt met betrekking tot je voorouders.

Het zou voor mij geen makkelijke opgave worden; zou veel tijd, energie en misschien ook kosten aan verbonden zijn. Dat gevoel had ik toch tijdens de webinar live.

Maar tijdens het herbeluisteren, ben ik tot de conclusie gekomen dat je géén zoektocht nodig is.

Frank, ik zegt zelf dat de fysieke, mentale, emotionele en spirituele DNA wordt doorgegeven.

Je ouders zijn het eindsaldo van, alle tot dan toe, niet verwerkte gebeurtenissen van hun voorouders.

En deze informatie zit in hun DNA en is aan het kind doorgeven.

Dus, alles wat nog niet verwerkt is geweest in de vorige generaties is met het DNA van je ouders aan jou gegeven.

Met andere woorden je kunt aan de slag.

Aanvullende informatie is fijn, handig etc., maar je hebt al voldoende info als je je ouders hebt gekend.

Dit lijkt mij een heel logische beredenering dat veel mensen zullen helpen.

INTRODUCTIECURSUS IN DRIE AVONDEN

ZO MAAK JE VAN DE ONGEHEELENDE PIJN VAN JE VOOROUDERS JOUW KRACHT

1

2 SEPTEMBER · 19:30 UUR

ROOTSEN

2

9 SEPTEMBER · 19:30 UUR

**VOOROUDERLIJKE
DIALOOG**

3

16 SEPTEMBER · 19:30
UUR

**JEZELF IN TRANCE
BRENGEN**

Drie technieken ontwikkeld door Frank en Loes Ruesink

DE
BEGRENZERS

ROOTSEN

Van waarnemen naar een nieuwe kracht

R

REGISTREREN

Waarnemen wat je in het hier en nu denkt, voelt en ervaart.

O

OORDEELLOOS KIJKEN

Zonder oordeel onderzoeken wat zich in jou aandient.

O

OORZAAK ONDERZOEKEN

Ontdekken waar de gedachte, emotie of ervaring oorspronkelijk is ontstaan.

T

TRANSFORMEREN

Het zien, doorvoelen en vertellen van het verhaal achter een onverwerkte ervaring, zodat opgeslagen emoties kunnen worden gevoeld en losgelaten.

S

SHIFTEN

De vrijgekomen ruimte bewust innemen met een nieuwe overtuiging en een nieuwe kracht, waarmee je anders in het leven komt te staan.

Wat niet langer gedragen hoeft te worden, maakt ruimte voor wat wél geleefd wil worden.

DE
BEGRENZERS

DRIE AVONDEN — DRIE TECHNIEKEN

Van bewust waarnemen naar transformeren en shiften

1

VANAVOND · 2
SEPTEMBER

ROOTSEN

R · O · O

Registreren · Oordeelloos kijken
Oorzaak opsporen

We maken zichtbaar wat er in jou
speelt en sporen op waar het vandaan
komt.

2

WOENSDAG · 9
SEPTEMBER

**VOOROUDELIJKE
DIALOOG**

2e O · T

Oorzaak verdiepen · Transformeren

We verdiepen de oorzaak en geven
ruimte aan verhalen en emoties die
nog niet volledig zijn verwerkt.

3

WOENSDAG · 16
SEPTEMBER

**JEZELF IN TRANCE
BRENGEN**

T · S

Transformeren · Shiften

Je laat het oude los en neemt de
vrijgekomen ruimte in met een nieuwe
overtuiging , Kracht en Kwaliteit

Oorsprong opsporen → ermee in dialoog gaan → transformeren naar een nieuwe kracht

DE
BEGRENZERS

R VAN ROOTSEN — REGISTREREN

Waarnemen wat er werkelijk in jou speelt



REGISTREREN

*Eerst waarnemen.
Nog niets oplossen.*

1

Kies één levensgebied
waarin je verlangt naar
verandering

2

Observeer je binnentaal, je
handelingen, je gevoel, je
reputerende gedachten

3

Registreer met pen en
papier wat je
daadwerkelijk waarneemt,
denkt en voelt

4

Onderzoek wat je niet wilt
voelen of wat een
gewoonte voor jou is om
te voelen

5

Geef woorden aan het
innerlijke conflict wat
hierdoor ontstaat

6

Erken welke ervaringen je
vanuit dit gevoel
manifesteert

**WE GAAN DIT NU DOEN VANUIT EEN BEGELEIDE
VISUALISATIE**

O VAN ROOTSEN — OORDEELLOOS KIJKEN

Stap 1 · Zoek de hartjeskaartjes bij wat je hebt geregistreerd



Kijk naar wat je hebt geregistreerd.

- ♥ Kun je hier begrip voor opbrengen?
- ♥ Kun je erop vertrouwen dat het beter kan worden?
- ♥ Kun je accepteren dat dit nu in jou leeft?
- ♥ Kun je jezelf hiervoor waarderen?
- ♥ Kun je jezelf hierin geruststellen?
- ♥ Kun je hier met respect naar kijken?
- ♥ Kun je erkennen wat je werkelijk denkt en voelt?
- ♥ Welke zorg, bevestiging of aanmoediging heb je nu nodig?

WELKE HARTJESKAARTJES HEB JE NODIG OM ZONDER OORDEEL TE KIJKEN?

O VAN ROOTSEN — OORDEELLOOS KIJKEN



Stap 2 · Haal het innerlijke conflict eruit met 'Ik mag'-statements

VISIE

**Vanuit het innerlijke conflict
ontstaat geen transformatie.**

TECHNIEK

Geef jezelf toestemming voor wat er nu is.
Schrijf zinnen die beginnen met:

**IK MAG...
HET IS OKÉ ALS...**

ZINNEN OM LETTERLIJK OP TE SCHRIJVEN

- ✓ Ik mag me onmachtig voelen.
- ✓ Ik mag me mislukt voelen.
- ✓ Ik mag voelen dat ik faal.
- ✓ Het is oké als ik van dit aspect in mijn bedrijf wegliep.
- ✓ Het is oké dat ik dit uitstel en afstel.

NIET GOEDPRATEN. WEL STOPPEN MET VECHTEN TEGEN WAT ER NU IS.

O VAN ROOTSEN — OORZAAK ONDERZOEKEN



Leg stap voor stap de oorzaakpuzzel

- 1** Er zijn verhalen en anekdotes die je kent van je opa's en oma's
- 2** Laat deze eens sponaan in je opkomen, ook al zijn het er maar weinig
- 3** Doe dit voor alle vier je grootouders
- 4** Wat doet dit in je lichaam met betrekking tot dit thema?
- 5** Voel je daarin iets inklikken als een puzzelstukje op zijn plek valt
- 6** Vertel dit verhaal, deze anekdote eens wat uitgebreider aan jezelf als voorbereiding op transformatie.



AFRONDING — GEEF ROOTSEN DEZE WEEK RUIMTE

Eerst zijn we benieuwd naar jouw ervaring van vanavond

1

DEEL IN DE CHAT WAT DEZE AVOND JOU HEEFT GEBRACHT

2

REGISTREER

Schrijf iedere dag 7 minuten je meest geoefende gedachten, handelingen en gevoelens op

3

SCHRIJF

Schrijf jouw 'Ik mag'- en 'Het is oké'-statements op, lees ze hardop en voel welke zinnen jou de meeste rust en ruimte geven.

4

VRAAG

Vraag je ouders naar verhalen en anekdotes over het levensgebied dat voor jou nu het belangrijkste is.

VOLGENDE WEEK LIVE

**Woensdag 9 september -19.30
uur**

Voorouderlijke dialoog — zorg dat je er weer live bij bent

DE
BEGRENZERS

O VAN ROOTSEN — OORZAAK ONDERZOEKEN



Leg stap voor stap de oorzaakpuzzel

- 1** Er zijn verhalen en anekdotes die je kent van je opa's en oma's
- 2** Laat deze eens sponaan in je opkomen, ook al zijn het er maar weinig
- 3** Doe dit voor alle vier je grootouders
- 4** Wat doet dit in je lichaam met betrekking tot dit thema?
- 5** Voel je daarin iets inklikken als een puzzelstukje op zijn plek valt
- 6** Vertel dit verhaal, deze anekdote eens wat uitgebreider aan jezelf als voorbereiding op transformatie.



INTRODUCTIECURSUS IN DRIE AVONDEN

ZO MAAK JE VAN DE ONGEHEELENDE PIJN VAN JE VOOROUDERS JOUW KRACHT

1

2 SEPTEMBER · 19:30 UUR

ROOTSEN

2

9 SEPTEMBER · 19:30 UUR

**VOOROUDERLIJKE
DIALOOG**

3

16 SEPTEMBER · 19:30
UUR

**JEZELF IN TRANCE
BRENGEN**

Drie technieken ontwikkeld door Frank en Loes Ruesink

DE
BEGRENZERS

OM DE TAFEL-TECHNIEK

DOORVOEL. BEGRIJP. DOORBREEK. GA VERDER.

INZICHT
BEGINT
MET JOU.

- 01** | Creëer een (bij voorkeur ronde) tafel met daaromheen 7 stoelen. 
- 02** | Op deze stoelen zitten (energetisch): jijzelf, je (biologische) vader, je (biologische) moeder en de vader en moeder van jouw beide ouders (2 opa's en 2 oma's). Totaal 7 'personen'. 
- 03** | Bij elke stoel leg je een leeg A4-vel neer op tafel en op elke stoel leg je een blaadje/post-it met daarop de naam van wie daar zit. (opa Henk, oma Sophie, etc.) 
- 04** | Je gaat op je eigen stoel zitten en neemt het lege A4-vel voor je. 
- 05** | Schrijf een aantal grote gebeurtenisens op die gebeurd zijn in je leven. (de moeilijke, lastige, pijnlijke situaties opschrijven). 
- 06** | Laat dat vel op je plek liggen en ga vervolgens op de stoel zitten van je vader of je moeder. 
- 07** | Op het A4-vel dat daar ligt schrijf je de grote (negatieve) gebeurtenisens van je vader/moeder op (afhankelijk op welke plek je bent gaan zitten). 
- 08** | Laat ook dit A4-vel weer liggen, en schuif door naar de stoel van de volgende ouder. Schrijf ook voor hem/haar de (negatieve) gebeurtenissen op. 
- 09** | Het kan zijn dat er ingevingen naar voren komen die nieuw zijn voor je. Schrijf deze gewoon op (eventueel met een vraagteken). 
- 10** | Ondertussen verbeeld je je dat jij nog wel op jouw eigen plek/stoel zit. 
- 11** | Vervolgens schuif je naar de stoel van de de opa's en oma's en schrijf je de ingevingen op. 
- 12** | Kijk ook naar de oorlogssituaties, hun schoolperiode, huwelijk, ouders, het krijgen van kinderen etc. 
- 13** | Wissel eens van stoelen. Laat het energieveld maar toe en kijk vanuit dat energieveld naar de anderen aan de tafel. Bijvoorbeeld vanaf de plek van oma naar de opa aan de andere kant, of naar jezelf. Wat komt er op als je door de ogen van bijvoorbeeld opa/oma kijkt naar jezelf of naar de schoondochter. Dit geeft inzicht in wat in jezelf allemaal afspeelt. Deze energievelden zitten allemaal in jouw DNA (emotioneel, fysiek, seksueel, energetisch, mentaal). 
- 14** | Laat je fantasie toe, neem het niet te serieus, houd het speels. 
- 15** | Je zal later ervaren hoe het doen van deze oefening inzichten brengt of dingen in beweging heeft gezet. 



01

MAAK DE TAFEL



Creëer een (bij voorkeur ronde) tafel met daaromheen 7 stoelen.

02

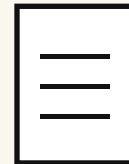
GEEF IEDEREEN EEN PLEK



Op deze stoelen zitten (energetisch): jijzelf, je (biologische) vader, je (biologische) moeder en de vader en moeder van jouw beide ouders (2 opa's en 2 oma's). Totaal 7 'personen'.

03

LEG PAPIER EN NAAMKAARTJES KLAAR



Bij elke stoel leg je een leeg A4-vel neer op tafel en op elke stoel leg je een blaadje/post-it met daarop de naam van wie daar zit (opa Henk, oma Sophie, etc.).

04

NEEM JE EIGEN PLEK IN



Je gaat op je eigen stoel zitten en neemt het lege A4-vel voor je.

05

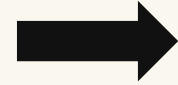
SCHRIJF JOUW GROTE GEBEURTENISSEN OP



Schrijf een aantal grote gebeurtenissen op die gebeurd zijn in je leven.
Beschrijf de moeilijke, lastige en pijnlijke situaties.

06

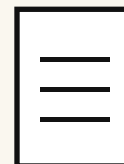
GA NAAR DE STOEL VAN JE VADER OF MOEDER



Laat dat vel op je plek liggen en ga vervolgens op de stoel zitten van je vader of je moeder.

07

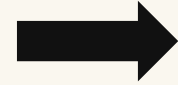
SCHRIJF VANUIT JE VADER OF MOEDER



Op het A4-vel dat daar ligt schrijf je de grote (negatieve) gebeurtenissen van je vader/moeder op, afhankelijk van op welke plek je bent gaan zitten.

08

SCHUIF DOOR NAAR DE VOLGENDE OUDER



Laat ook dit A4-vel weer liggen en schuif door naar de stoel van de volgende ouder. Schrijf ook voor hem/haar de (negatieve) gebeurtenissen op.

09

LAAT NIEUWE INGEVINGEN TOE



Het kan zijn dat er ingevingen naar voren komen die nieuw zijn voor je.
Schrijf deze gewoon op, eventueel met een vraagteken.

10

BLIJF ENERGETISCH OP JE EIGEN PLEK



Ondertussen verbeeld je je dat jij nog wel op jouw eigen plek/stoel zit.

11

GA DOOR NAAR OPA'S EN OMA'S



Vervolgens schuif je naar de stoel van de opa's en oma's en schrijf je de ingevingen op.

12

KIJK BREDER NAAR HUN LEVENSVERRHAAL



Kijk ook naar de oorlogssituaties, hun schoolperiode, huwelijk, ouders, het krijgen van kinderen etc.

13

WISSEL VAN STOEL EN PERSPECTIEF



Wissel eens van stoelen. Laat het energieveld maar toe en kijk vanuit dat energieveld naar de anderen aan de tafel. Bijvoorbeeld vanaf de plek van oma naar de opa aan de andere kant, of naar jezelf.

Wat komt er op als je door de ogen van bijvoorbeeld opa/oma kijkt naar jezelf of naar de schoondochter?

Dit geeft inzicht in wat in jezelf allemaal afspeelt. Deze energievelden zitten allemaal in jouw DNA (emotioneel, fysiek, seksueel, energetisch, mentaal).

14

HOUD HET SPEELS



Laat je fantasie toe, neem het niet te serieus, houd het speels.

15

LAAT DE INZICHTEN DOORWERKEN



Je zal later ervaren hoe het doen van deze oefening inzichten brengt of dingen in beweging heeft gezet.