Rajzold meg a családtérképedet!

Mini munkafüzet az első lépésekhez



Szeretettel köszöntelek!

Ez a mini munkafüzet segít összegyűjteni, mit tudsz a családodról, és megfogalmazni, mivel szeretnél foglalkozni önismereti munkád során.

Kezdd azzal, amit már tudsz

Rajzold fel a családtérképedre az ismert neveket és kapcsolatokat. A kérdéseknél idézz fel történeteket, emlékeket és kapcsolódásokat. Amit még nem tudsz, nyugodtan hagyd üresen.

Haladj a saját ritmusodban

A hallott történetek mellé feljegyezheted, kitől származnak. A bizonytalan részleteket jelöld kérdőjellel. Ha valamelyik téma megterhelő, tarts szünetet, és szükség esetén kérj támogatást.

Vidd magaddal az alkalmakra

A probléma és a cél megfogalmazásához, valamint a felismeréseid feljegyzéséhez külön sablonoldalakat találsz. Ezeket újabb alkalmakhoz ismét kinyomtathatod.

inside
CSALÁDÁLLÍTÁS & BIOGRÁFIA

Rálátás.
Megértés.
Váltogás.

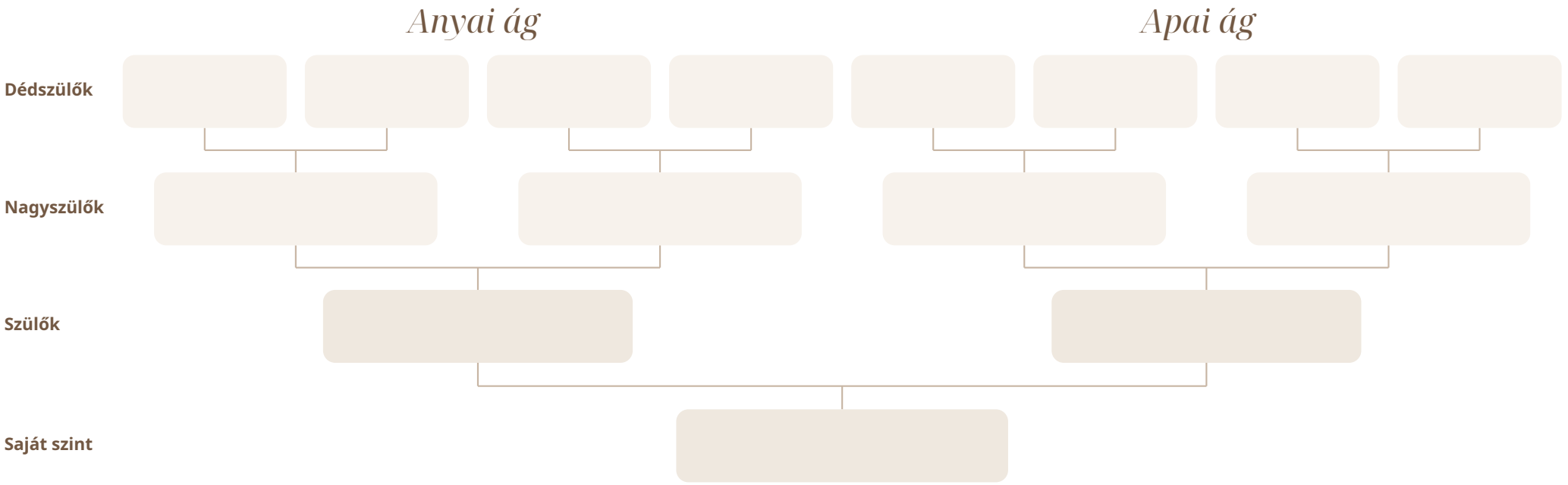
Szeretettel:

dr. Pintér Roberta

integrál szemléletű családállító, biográfus coach,
mentálhigiénés szakember

A családtérképed - a klán

Kezdd magaddal a legalsó mezőben, majd töltsd ki felfelé a szüleid, a nagyszüleid és a dédszüleid helyét. Írd be a neveket és, ha tudod, az évszámokat. Minden szinten jelöld az összes ismert testvért, a féltestvéreket és a meg nem született gyermekeket is. Az ismert korábbi házastársakat és nagy szerelmeket annak a neve mellé írd, akihez tartoztak. Használd a szabad helyet vagy az alsó mezőket, és kösd az új neveket a megfelelő családtaghoz. Amit bizonytalanul tudsz, jelöld kérdőjellel.



Testvérek és korábbi kapcsolatok generációnként

Dédszülők	Nagyszülők	Szülők	Saját szint

Jelmagyarázat

A rokoni ágakat halvány vonalak mutatják. A kapcsolat jelét a két érintett név közötti vonalra tedd.

- Rossz vagy feszült kapcsolat
- Nagyon jó kapcsolat
- Válás vagy különválás
- Távoli kapcsolat
- Erős kötelék (vastag vagy dupla vonal)
- † Elhunyt (kereszt a név elé, balra)

Családi történeteim

Melyik családi történetet hallottad a legtöbbször?

Milyen szólásai, intelmei, hitmondatai, meggyőződései voltak a szüleidnek?

Kihez fűz a legerősebb kapcsolat a családból?

Mire figyelj hellingeri szemmel?

Kihez kapcsolódsz?

Nézd át a családtérképedet és a családi történeteidről írt jegyzeteidet. Figyeld meg, kik jutnak eszedbe először, és milyen érzések vagy emlékek kapcsolódnak hozzájuk.

Kire vagy dühös?

Mi történt köztetek, vagy melyik családi történet kapcsán érzel dühöt?

Ki hiányzik a legjobban?

Mi hiányzik belőle vagy abból, ami köztetek volt?

Kit sajnálsz a legjobban?

Kinek a sorsa érintett meg különösen? Mi fogott meg a történetében?

Kire emlékeztetsz másokat?

„Pont olyan vagy, mint…” Mit mondanak, miben emlékezteted őket rá? Kivel kevertek össze, és milyen helyzetben? Te kire hasonlítasz külsőre, viselkedésben vagy életmódban? Kaptad valakiről a neved?

Mire figyelj hellingeri szemmel?

Mi rajzolódik ki a történetekből?

Vedd elő a családtérképedet és az eddigi válaszaidat. Különítsd el, amit biztosan tudsz, amit másoktól hallottál, és ami nyitott kérdés maradt. Jelöld kérdőjellel, amit csak sejtesz.

Milyen sorspárhuzamot veszel észre?

Kikkel történtek hasonló dolgok, vagy kik éltek hasonló módon? Írd le a neveket és a konkrét ismétlődést, akár a saját életeddel is összevetve.

Ki maradt ki a családi történetekből?

Kiről nem beszéltek, kit szégyelltek, ki volt a család „fekete báránya”? Kit rekesztettek ki, vagy kinek a története maradt ki a családi emlékezetből?

Felcserélődtek a szerepek?

Ki került olyan szerepbe, amely másra tartozott? Volt, aki gyerekként a szülő támasza lett vagy felnőtt felelősséget vállalt?

Hol merülhet fel kiegyenlítődés?

Melyik rendezetlen sérelem vagy igazságtalanság mellett látsz sorspárhuzamot? Kik érintettek, és mit tudsz biztosan?

Karikázd be a neveket a Family Mapen

Egy észrevételhez ugyanazzal a színnel karikázd be az érintettek nevét. Ha egy színen belül több történet van, tegyél a kapcsolódó karikák mellé azonos kis jelet. Egy név köré több színű karika is kerülhet.

- ○ Személyes érzés vagy hasonlóság
- ○ Sorspárhuzam, ismétlődés
- ○ Kirekesztés, elhallgatás
- ○ Szerepcsere

A lehetséges kiegyenlítődéshez tegyél kérdőjelet az érintett nevek mellé.

Amikor eljössz családállításra

Előtte

Fogalmazd meg a témádat

Három rövid mondatban foglald össze, mi okoz most nehézséget, miben akadtál el, és mivel szeretnél dolgozni a családállításon.

Tekintsd át a családi történeteket

Lapozd át a családtérképedet és az eddigi válaszaidat. Gondold át a fontosabb családi eseményeket, a veszteségeket, az el nem gyászolt haláleseteket, a megszakadt kapcsolatokat és az elhallgatott történeteket. Idézd fel a különösen nehéz sorsokat és azokat a történeteket is, amelyekben valaki bántalmazást szenvedett el vagy követett el. Abból indulj ki, amit tudsz. Ha van rá lehetőséged, kérdezhetsz a rokonaidtól is.

Fogalmazd meg a saját célodat

Gondold át, mit szeretnél másképp megélni, és miben vágysz változásra a saját életedben. Képzeld el, mi lenne ennek az első észrevehető jele a hétköznapjaidban.

Csak olyan dologgal foglalkozhatunk, ami a te hatáskörödbe tartozik. A családállítás célja a változás. De nem másokat változtatunk meg, hanem mi magunk változunk. Erre van közvetlen ráhatásunk. Ez áll hatalmunkban.

Amikor eljössz családállításra

Közben

Válaszd ki a képviselőket

Ha a saját témáddal dolgozol, a csoportból választod ki a képviselőket. Nézz a szemükbe, és válassz ösztönösen. Ne gondold túl.

Amikor felkérsz egy képviselőt

Idézd fel magadban, kit vagy mit képvisel majd, és milyen érzések kapcsolódnak benned hozzá.

Figyeld, mi történik benned

Maradj nyitott arra, ami az állításban történik. Figyeld, hogyan hat rád a kirajzolódó kép és a kimondott mondatok. Adj teret az érzéseidnek, és hagyd későbbre az értelmezést.

Ha valami túl sok

Jelezd nekem. Kérhetsz szünetet is.

Ha segítőként veszel részt

Figyeld a saját érzéseidet és testi jelzéseidet, igyekezz testbeszéddel kifejezni. Ha kérdezlek, mondd el, mit tapasztalsz.

Amikor eljössz családállításra

Utána

Hagyd leülepedni az élményt

Azt javaslom, adj magadnak három hetet, mielőtt szélesebb körben, részletesen mesélnél az állításodról. A csendben teret kaphatnak az érzéseid és az is, amit a felismeréseiddel kezdeni szeretnél.

Tervezz pihenőt másnapra

A nagy döntésekkel érdemes várni. Másnapra hagyj magadnak egy nyugodtabb napot. Ezért tartom szombaton a csoportokat.

Jegyezd fel, amit átéltél

Ebben a munkafüzetben találsz sablonoldalakat, írd le, mit éltél át és mit ismertél fel. Segítőként is lehet olyan élményed, amit később jó lesz visszaolvasni. Különösen javaslom az oldó mondatok leírását, melyek hatottak rád, akár a te állításod volt, akár másé.

Utánkövető beszélgetés

Ha nehéz érzések maradnak benned, kereshetsz egy díjtalan, félórás utánkövető beszélgetésre. Ha pszichológushoz jársz, vele is beszélhetsz arról, mi zajlik benned.

Sablon az alkalmakhoz

Dátum

A probléma

A témám három mondatban

Mi okoz most nehézséget? Miben akadtál el? Mivel szeretnél dolgozni az állításon?

A cél

A célom és a változás első jele

Mit szeretnél te másképp megélni? Miben vágysz változásra? Írd le azt is, miből vennéd észre a hétköznapokban, hogy valami elindult.

Mit viszek magammal?

Dátum

Milyen rálátást, felismerést kaptam témahozóként vagy a képviseletekben segítőként?

Mi a legfontosabb oldó mondat, ami hatott rám?

Köszönöm a bizalmadat!

Köszönöm, hogy letöltötted a Family Map mini munkafüzetet, és időt szánsz önmagad és a családi történeteid megismerésére.

Remélem, a családtérképed és a válaszaid segítenek új szemszögből ránézni arra, amit magaddal hoztál. Térj vissza hozzájuk később is, és jegyezd fel, ha új történetet, emléket vagy felismerést találsz.

Folytatnád a felfedezést?

A teljes Family Map munkafüzetben további útmutatókat és munkalapokat találsz. A Legendárium segít összegyűjteni a családi történeteket, a felmenőkről szóló lapok helyet adnak a részletes emlékeknek, a családrendszerhez tartozókról és Hellinger alapelveiről szóló fejezetek pedig további szempontokat adnak az elmélyüléshez.

A teljes munkafüzetről és az aktuális programokról a weboldalamon tájékozódhatsz. Ha személyes kísérésre vágysz, szeretettel várlak egyéni beszélgetésen vagy családállító csoportban.

inside CSALÁDÁLLÍTÁS & BIOGRÁFIA

Rólás. Megértés. Váltogás.

Szeretettel:

Dr. Pintér Roberta

integrál szemléletű családállító, biográfus coach, mentálhigiénés szakember

Maradjunk kapcsolatban!

- Weboldal · www.csaladallitasesbiografia.hu
- Facebook · Inside családállítás és biográfia
- Instagram · @inside_csaladallitas_biografia
- TikTok · @inside_csaldlltsbi
- YouTube · INSIDE Családállítás Biográfia

Programok és jelentkezés

Mentsd el a névjegyemet!