

**ALLES BEGINT MET DE EMOTIONELE ERFENIS  
VAN ONZE (VOOR)OUDERS!**

Ga staan voor wie JIJ bent

Auteur: Monique Angèle van de Laar © copyright 2019

Website auteur: [www.moniquevandelaar.nl](http://www.moniquevandelaar.nl)

Eerste druk

Uitgegeven door: Identiti.me

Omslagontwerp: Boban Braber

Foto omslag: Monique Angèle van de Laar (foto ouderlijk gezin)

Vormgeving binnenwerk: Shawnà van Thijs en Boban Braber

Foto achterkant: Monique geschilderd door Eve O'Neill, Zuid-Afrika

ISBN 9789090318943

NUR-code: 728

***Van elk verkocht exemplaar wordt 1 euro gedoneerd aan de Stichting  
Werkgroep Herkenning!***

\*

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden openbaar gemaakt of veelevoudigd, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of in enige digitale, elektronische of andere vorm ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of indien gebruik niet strikt privé van aard is.

\*\*

De auteur is niet verantwoordelijk en of aansprakelijk voor eventuele gezondheidsklachten die bij of na het lezen van dit boek zijn ontstaan. Indien er gezondheidsklachten optreden is het de verantwoordelijkheid van de lezer contact op te nemen met een arts. Ook geeft de auteur geen medisch advies.

\*\*\*

De manier van schrijven en taalgebruik is vanuit letterlijke verwoording van de ouders van de auteur overgenomen en haar eigen verleden is door haarzelf vanuit haar hart geschreven. Er werd niet gelet op hoogdravende grammaticale juistheid. Dit is wie zij is en wilt laten zien; een authentieke vrouw met passie voor het schrijven, zij het misschien met af en toe een (grammatica-)foutje.

\*\*\*\*

Uit privacy overwegingen zijn de meeste namen in dit boek bewust weggelaten. Indien iemand zich herkent in dit boek en hiermee onverhoopt boos heeft gemaakt, dan wilt de auteur hiervoor haar verontschuldigen aanbieden en zeggen dat dit absoluut niet haar intentie is geweest.

## **INHOUD**

<b>Opgedragen aan</b>	<b>5</b>
Gedicht 'M'n familie en m'n gezin'	
<b>Cadeau drie Schema 's gratis te downloaden</b>	<b>7</b>
'Innerlijk Kind 1 + 2' en 'Deelpersonen'	
Door Monique ontworpen schema's, te gebruiken voor de rest van je leven!	
<b>DEEL I</b>	<b>8</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
Piet van der Pluijm	
Auteur Monique Angèle	
<b>Hoe werkt mijn boek</b>	<b>15</b>
<b>Emotionele erfenis van onze (voor)ouders</b>	<b>19</b>
<b>Ons innerlijk kind</b>	<b>29</b>
Kind-pijnen	
Gedrag patronen	
Beperkte overtuigingen	
Projecteren en spiegelen	
<b>Deelpersonen</b>	<b>45</b>
<b>DEEL II</b>	<b>53</b>
<b>Het verleden van mijn moeder</b>	<b>54</b>
<b>Bijlagen:</b>	
Gedicht 'Aan mijn prachtige, dappere dochters'	
Foto's en documenten	
<b>Het verleden van mijn vader</b>	<b>94</b>
<b>Bijlagen:</b>	
Krantenartikelen, 'foute' ouders	
Foto's en documenten	

<b>Samenvatting kampverleden &amp; achtergrond van mijn familie</b>	<b>121</b>
<b>Mijn verleden</b>	<b>123</b>
<b>Bijlagen:</b>	
Brief van mijn moeder naar aanleiding van mijn vergevingsbrief	
Erkenning vader	
Mijn toespraak op mams uitvaart	
Foto's	
<b>Reflectie van ons verleden</b>	<b>189</b>
met voorbeelden van <i>emotionele erfenis</i> , kind-pijnen, bepaalde overtuigingen, gekopieerd gedrag, sterke en zwakke deelpersonen Transformatie naar onvoorwaardelijke liefde en vergeving	
<b>DEEL III</b>	<b>214</b>
<b>Zelf aan de slag</b>	<b>215</b>
Inleiding	
Indicaties en contra-indicaties	
Praktische handvatten en opdrachten	
De ommekeer	
<b>Oefening 'Het observeren van jezelf'</b>	<b>230</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>232</b>
<b>Meer over mijn psychosociale training 'Zelfont-wikkeling in identiteit'</b>	<b>234</b>
<b>Bronnenlijst</b>	<b>236</b>
<b>'Liefde' uit 1 Korintiërs 13</b>	<b>237</b>

*Alles begint met de emotionele erfenis van onze (voor)ouders*

***Opgedragen aan  
mijn moeder Geertruida Maria Weber  
26 april 1935 - 23 januari 2017  
En zonder wie ik niet was gekomen tot waar ik nu ben!***

30 oktober 2006.

M'n familie en m'n gezin  
zijn voor mij 't meest bepalend geweest, de één meer, de ander min,  
hoe ik nu in 't leven sta.

Natuurlijk hebben m'n kennissen en zeker ook m'n vrienden  
een aandeel gehad in hoe ik met dingen omga.  
Mijn lot werd al bepaald toen beide groot ouders aan m'n vader  
en moeder 't leven hebben gegeven.

Waardoor zij 't weer aan mij konden doorgeven  
en ik daardoor ins taad werd gesteld mijn leven te gaan beleven.  
't Eerste deel hiervan waren zij 't meest bepalend voor m'n lot.  
Daarna kwam m'n zus erbij, toen Rob en m'n kinderen en  
kleinkinderen als een geschenk van God.

Hier allen te ontmoeten op deis aard  
was en is voor mij heel veel waard!  
Hij leerden en leren mij onbewust mijn levensles.  
Hielden en houden mij een spiegel voor en ik hen, yes!  
Heel veel zie ik nu pas o'p latere leeftijd in.  
Veel heb ik nog te leren, maar ga inmiddels minder tegen de  
stroom in.

Tegen velen wil ik zeggen: „Sorry voor de pijn en 't verdriet  
wat ik jullie heb aangedaan!”

Tegen velen wil ik ook zeggen: „Dankje wel dat je er was en  
nog bent en mij rag en riet staan!”

Geertuida Maria Weber.



*J.M. Weber*

*Alles begint met de emotionele erfenis van onze (voor)ouders*

## **Cadeau drie schema 's:**

Door Monique ontworpen schema's, te gebruiken voor de rest van je leven!

Deze schema's kun je gratis downloaden op: <http://www.identiti.me/schemas>

\*\*\*\*\*

- \* **Schema Innerlijk Kind 1**
- \* **Schema Innerlijk Kind 2**
- \* **Schema Deelpersonen**

*Alles begint met de emotionele erfenis van onze (voor)ouders*

# DEEL I



## **Voorwoord Piet van der Pluijm**

Lieve Monique, beste lezer,

We kennen elkaar heel goed en na het lezen van dit inspirerende manuscript, kennen we elkaar nog beter. De titel zou mijns inziens mogen zijn: De verborgen bloei.

Bewustzijn is een sterke, meeslepende drang tot verandering en elk tijdperk heeft zijn inspirerende enkelingen gekend, die van hun onmacht, hun kracht hebben kunnen maken, van hun beperkte overtuigingen een levensdoel, van hun pijn, onvoorwaardelijke liefde, vanuit hun angst gegroeid zijn naar zelfvertrouwen en zelfbewustzijn! Zo iemand is Monique, ondanks alle tegenslagen, emotionele erfelijkheid of afkomst.

Het boek is doelgericht, met een duidelijke persoonlijke levensopdracht geschreven en Monique stelt zich liefdevol kwetsbaar en zelf reflecterend op, ze is onderzoekend, puur, onconventioneel, eerlijk en duidelijk en héél belangrijk, het is een 'werkboek'!

In mijn beleving is het begrip 'bewustzijn' het daadwerkelijke nieuwe kapitaal van de toekomst. Zij bewerkstelligt een levende en inspirerende overdracht die zeker een katalysator is voor de transformatie naar een evenwichtiger bewustzijn! Een bewustzijn van zelfonderzoek, van eerlijk en kwetsbaar naar je eigen handelen durven kijken, een bewustzijn van overdracht en tegenoverdracht, van het doorgeven of het wakker worden van je eigen levensopdracht, het bewust worden van je kind-pijnen, gevoelens, blinde vlekken, over compensatie, deelpersonen, houding, gedrag en je fysieke constitutie.

Dit boek is geschreven om je te leren hoe je dat doet. Het is geen theorie of een kant en klaar recept, maar een uiting van de levende waarheid, met aanvullende teksten vanuit het oorlogsarchief, met foto's van handgeschreven brieven van de moeder van Monique, met schema's, het is helemaal de originele en punctuele aanpak van Monique, zoals ik die gewend ben.

Het verschaft je middelen waarmee je toegang krijgt tot de natuurlijke genius in je binnenste en stelt je in staat om vanuit je verborgen pijnen, angsten, onvermogens, emotionele blokkades en negatieve kaders duidelijkheid te scheppen en om daar verandering in aan te brengen. Het verschaft je manieren om je oude angsten onder ogen te zien en uit de weg te ruimen, zodat je vollediger, levendiger en stralender je expressie kunt zijn van je ware ik, je ware zelf.

Dit 'werkboek' maakt het mogelijk dat je je kunt openstellen voor het oneindige potentieel van je ziel en het verschaft je de praktische middelen om net als Monique een authentiek, geïnspireerd en vervuld leven te leiden.

Het boek neemt je mee naar een groep vergeten mensen en ik ben dankbaar dat ik Monique heb mogen leren kennen in 2002 en haar mocht begeleiden en daar heb ik zelf ook veel van geleerd. Monique is in staat geweest om van een negatief zelfbeeld, naar een positief zelfbeeld te werken. Geluk is leven in overeenstemming met waar je voor staat! Als je weet waar je voor staat, kun je ook eerder daarnaar leven.

Haar hoog gevoeligheid, haar wilskracht, haar doorzettingsvermogen, haar veerkracht, haar durf, haar intelligentie, haar toewijding, heeft er voor gezorgd dat ze ondanks een wellicht slechte start een geweldige bloei heeft gecreëerd. Een krachtige levenservaring leidt vaak tot verrassende inzichten!

Lieve Monique je bent een prachtige bloem! Ik maak een buiging voor je en vouw mijn handen tegen elkaar en groet:

Namasté!

Piet van der Pluijm

Yoga en ontspanningsdocent  
[www.werkenaaninnerlijkevrede.nl](http://www.werkenaaninnerlijkevrede.nl)