

Opstellen met kaarten

*Belastende thema's op gebied
van familie, werk of gezondheid
bewust worden en oplossen*

Stefanie Menzel



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 7

De filosofische achtergrond van opstellingen 11

Alles is één – en alles is tegelijkertijd altijd met
alles verbonden 11

Het energetische mensbeeld 18

Het leven draait om gevoelens 19

Gevoelens en emoties 23

De ontwikkeling van gevoelens en emoties 25

De indeling van gevoelens 28

De basisgevoelens 28

De primaire gevoelens 31

De secundaire gevoelens 33

De emoties als vormgevers van het leven 37

De rollen die we in het leven innemen 41

De verschillende aanzetten voor opstellingen 46

Het energieveld als basis voor de opstellingen 48

Het verloop van hoe- en waarom-opstellingen 52

Opstellingen met de speciale kaartenset 57

Voor privévragen 57

Opstellingen en therapieën of coaching 89

Tot slot 91

Over de auteur 93

Bibliografie 95

Opstellingen met de speciale kaartenset

Opstellingenkaarten zijn heel goed op verschillende manieren te gebruiken. Het is helaas niet altijd mogelijk een groot aantal mensen te vinden dat aan een opstelling wil deelnemen. Een opstelling met kaarten is dan een zinvolle manier om gebeurtenissen en ontmoetingen in het leven van de opsteller in hun samenhang te zien en oplossingen voor de situatie van de betrokkene te zoeken.

Voor privévragen

Met de set kaarten, die 96 kaarten over de thema's familie, gezondheid en beroep omvat, kan ieder zijn eigen opstellingen maken. De opsteller stelt zich gewoon voor dat er vele emotionele verbindingen met elk thema in zijn leven zijn.

Elk van deze verbindingen is in een opstelling te aanschouwen, te begrijpen en te accepteren. Alles wat de betrokkene beleeft, is hijzelf. Alles wat hij in het dagelijks leven meemaakt, is een aspect van hem. Met de kaarten kun je aspecten van de eigen levenssituatie van een afstand bekijken om ze vervolgens weer te integreren. Voor alle gebruikers van de kaarten geldt dat je alleen de antwoorden krijgt die je bewustzijn toelaat. In de opstelling worden je angsten of de overtuigingen die je beperken, zichtbaar zodat je ze kunt erkennen. Als je de verworven inzichten als spiegel van je energetische situatie ziet, kun je die situatie verbeteren.

In de opstelling met kaarten kun je in je verbeelding de betreffende mensen zeggen wat voor jou belangrijk is. Het gaat daarbij alleen om de opheldering in jezelf. Besef dat het alleen om jouzelf gaat.

Ga met vrienden bij elkaar zitten. Neem met elkaar de verbanden tussen de mensen op speelse wijze grondig door. Je zult verrast zijn hoeveel verbanden en thema's er tussen de afzonderlijke personen blijken te zijn. Oordeel niet; het is zoals het is. Dit inzicht geeft je een groot aantal aanwijzingen voor je persoonlijke ontwikkeling. Wie het spel van verbanden begrijpt, kan zijn hart voor zijn medemensen openen, want hij weet wat zich in hemzelf en de anderen afspeelt. Iedereen

wil gerespecteerd en geliefd zijn. Ieder mens heeft verwachtingen, weerstand en vele andere onverklaarde emoties in zich, die het bekijken waard zijn. Ik geef hier uit de praktijk enkele voorbeelden van thema's die opgesteld kunnen worden.

De kaartenset is bij het opstellen een hulpmiddel voor het begrijpen van processen, ervaringen en ontmoetingen. Hij is zeker niet geschikt om bestaande lichamelijke of psychische ziekten zelf te behandelen en maakt een bezoek aan de dokter niet overbodig.

Hoe-opstellingen zijn heel eenvoudig. Wie iets meer ervaring heeft, kan ook met **waarom-opstellingen** beginnen.

Voor de opstelling kies je een rustig moment en een prettige plek. Je kunt het best de telefoon uitzetten, zodat je ongestoord in de ontspannen stemming kunt blijven. Voor het uitleggen van de kaarten heb je een tafel of ruimte op de grond nodig. Laat niets om je heen liggen wat je aandacht zou kunnen verstoren. Denk na over het actuele thema dat je wilt oplossen, kies de bijbehorende kaart uit de set of beschrijf de blanco kaarten met woorden die bij je situatie passen. Leg je kaarten naast je op een stapel.

Adem nu een paar keer diep in en uit, en verbind je in gedachten met je vraag. Leg dan de

Thema 1 – Je moeder woont bij jou in huis en de relatie met je partner is zeer gespannen

Verloop Je neemt drie personenkaarten uit de set en legt ze voor je neer: Ik, Partner, Moeder



Schuif de kaarten wat door elkaar en let op je gevoelens. Hoe voelt het als de kaart Ik dicht naast de kaart Partner ligt en de kaart Moeder ver weg? En als de kaart Moeder tussen jou en je Partner komt te liggen? Je merkt dat de kaart Moeder niet ver van jouw kaart weg kan liggen. Ga heel goed na wat je voelt. Welk gevoel komt er naar boven? Er komt misschien verdriet in je op. Leg dan de kaart Verdriet tussen je Moeder en je eigen kaart.



Laat het gevoel toe dat jou en je moeder verbindt, misschien het gezamenlijke verdriet om je vader of een gestorven zus. Laat het gevoel toe tot je