

De onuitgesproken regels van mama. Elk gezin heeft, vaak onbewust, regels die bepalen het gevoelsleven van het gezin. Denk aan enkele regels waar je moeder nog steeds naar leeft en hoe ze haar persoonlijkheid, moederschapstijl en relatiemodel weerspiegelen. Misschien weet jij ze al (deels) maar het is helpend om ze er nogmaals bij te pakken of opnieuw op te schrijven. Omdat we onbewust nog dingen niet mogen laten zien en voelen van jezelf. Dus ergens leef je daarin nog de regels van je moeder.

In het lijstje hieronder zie je thema's die van wezenlijk belang zijn voor verandering in jouw relaties. Met jezelf en met anderen. Ik denk dat er in de hele lijst op twee – drie onderwerpen staan waarin jij de regels mag gaan bepalen en naar mag gaan leven. Dat gaat niet van de één op andere dag, dat doorvoelen is waar wij telkens mee bezig zijn en nog verder in gaan.

De thema's kunnen emoties losmaken in relatie tot de ervaringen in je leven tot nu toe. Hoe zou het zijn om op twee (of meer?) gebieden in jouw leven en in je huidige relaties vrijer en liefdevoller te zijn? Lees deze lijst met het idee en het doel om jouw regels op te rekken en je levensscript uit te breiden door er meer van de dingen die je wilt in je leven aan toe te voegen. Welke onuitgesproken regels van je moeder over de onderstaande thema's belemmeren je en welke helpen je in je leven?

### **1. Seksualiteit (geaardheid, seksuele activiteit, vrouwelijke/ mannelijke rollen)**

**Hoe het is vanuit mijn moeder:**

---

---

---

---

**Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:**

---

---

---

---

2. Geld

Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

3. Communicatie (verbaal/ non-verbaal)

Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

4. Relaties (sociaal, familie, werk, intiem)  
Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

5. Spiritualiteit (jij, ik een hogere macht)  
Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

6. Emotionele expressie (woede, liefde, openheid)

Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

7. Je vader

Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

8. Ouders/ kinderen (vroeg-doodgeboorte, abortus, adoptie, zwangerschap, IVF)  
Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

9. Ethiek  
Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

10. Carrière (voltijds moederschap en werk, carrière en gezin)

Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

11. Huwelijk/ echtscheiding

Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---

12. Je losmaken van je moeder/ individuatie  
Hoe het is vanuit mijn moeder:

---

---

---

---

Hoe mijn wereld eruit mag en gaat zien:

---

---

---

---