**De Verdieping Autobiografie**

* 1. Leef je samen of alleen, schrijf alles over je levenssituatie op. Ook al denk je dat het niet van belang is.
* 2. Heb je kinderen? En zo ja of nee, omschrijf je familiesituatie zoals die nu is en geweest is.
* 3. Over moeders zwangerschap en je geboorte. Zijn er bijzondere omstandigheden rondom je geboorte? Was jij een gewenst kind? Wilde je je vader je ook? Wat weet je daar over. Ook van horen zeggen. Waren er tijdens de zwangerschap en geboorte complicaties, narcose, keizersnee, of medicaties tijdens zwangerschap of geboorte? Ook van horen zeggen. (Misschien kun je het nog navragen)
* 4. Hoe was de relatie tussen je ouders rondom de geboorte? Was die liefdevol of anders? Werd hun huwelijk of relatie goedgekeurd door wederzijdse ouders?
* 5. Heb je zussen en broers, en zo ja. Met wie van hen had of heb je de beste relatie? En hoe is dat nu? Kunnen jullie goed met elkaar overweg. Zie je een patroon wat er vroeger ook al was?
* 6. Leven je ouders nog? Met wie van je ouders heb/had je de beste relatie? (ook als ze overleden zijn) Als er één ding was aan je moeder wat jij mocht veranderen wat zou dat dan zijn? Neem je tijd. . .
* 7. Wat weet je van je jeugd vanaf je geboorte tot je twaalfde jaar? Ook van horen zeggen. Je eerste schooldag, je lagere schooltijd. Vriendjes, vriendinnetjes. Buurkinderen. Opa en oma. Juf of meester. Trainer van?
* 8.Hoe heb je je puberteit ervaren? Vond je het een makkelijke of moeilijke tijd? Werden er dingen uitgelegd, ook op seksueel gebied. En hoe was je middelbare schooltijd? Je ontwikkeling van kind naar volwassene. Wat weet je hier nog van? Geestelijk en licamelijk.
* 9. Welke persoon was er in je jeugd, buiten het gezin om belangrijk voor jou? En waarom? Beschrijf dat zo uitgebreid mogelijk alsjeblieft.
* 10. Op welke leeftijd heb je in jouw omgeving te maken gehad met de dood? De dood van een mens of een dier? En hoe werd er met rouw omgegaan? Mocht je rouwen”? Was er tijd voor rouw en aandacht?
* 11.Wat is jou geleerd over doodgaan, afscheid nemen, over rouwen?
* 12. Hoe zou je je huidige gezondheid en alles eromheen beschrijven?
* 13. Waar word jij blij van? Waar gaat je lampje van branden ☺ Waarvan komt er een glimlach om je lippen? Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?
* 14. Hoe kijk je terug op je jeugd? Ieder mens maakt dingen mee die leuk zijn en ook helemaal niet fijn. Wat zijn **de hoogtepunten** .Wat zijn de **dieptepunten?**
* 15.Geef me het recept wat ik doen moet om te worden zoals jij? Dus om net zo een soort leven te krijgen als jij nu hebt?
* 16. Heb jij al eerdere ervaring met regressietherapie en hoe dit doorwerkt? En zo ja, schrijf eens op wat je ervaringen hiermee zijn.

Wanneer je de vragen uitgebreid hebt beantwoord, begint er een proces op gang te komen, waardoor je onbewust meer inzicht krijgt in je leven zoals dat tot nu toe is, geleefd is.

Tot de volgende les ☺ groetjes Laura!

Ps. “Het anker is los’’ (nu nog het opruimingsproces in en door)

Copyright Laura Daggers 2017