



De magische kracht van het loslaten

- Ik geef mezelf de toestemming los te laten
- Ik kies om los te laten
- Ik ben het waard om los te laten

1. Loslaten

Op welk levensgebied wens jij los te laten of verder los te laten?

Relaties

Succes

Gezondheid

Zelfontwikkeling

Welke emotie is daarin sterkst vertegenwoordigd?

Herken je de overtuiging die met de emotie verbonden is?

Kan je deze emotie voelen in je lichaam?

Ga even in stilte naar die plaats en verwijder deze emotie?

Met welke diepe angst is deze emotie verbonden?

*Kan jij iets herinneren vanuit je verleden die deze angst heeft gecreëerd of heeft getriggerd?
Of de emotie?*

Ben je klaar om deze ervaring los te laten?

Heb jij hoop/geloof of vertrouwen of een weten dat het je zal lukken?

Om wat jou nu bezig houdt los te laten?

Om ervaringen uit het verleden los te laten?

Om in je dagelijks leven te leren los te laten?

Kan jij ervaringen uit het verleden voor de geest halen waar het jou is gelukt? Kan die ervaring jou die kracht geven om door te gaan en te voelen dat het goed is?

Welke stappen ga je hiervoor zetten? (zie ook lijst met tools die je kan gebruiken)

Zijn er mensen die jou hiermee kunnen helpen?

Veiligheid/vertrouwen/ondersteuning

Vind jij veranderingen moeilijk?

Indien ja geef jezelf de tijd

Kan je zien dat elke verandering groei en ontwikkeling inhoudt?

2. Waarden en loslaten

Welke belangrijke waarden heb jij in jouw leven?

Zijn deze waarden aanwezig in je leven? Of wens je deze nog meer neer te zetten?

3. Verlangen en loslaten

Wat is je diepste verlangen?

*Kan jij al zien dat het proces van loslaten jou dit verlangen zal helpen realiseren?
Ofroept deze vraag heel veel weerstand op?*

4. Besluit

- ***Ik kies voor geluk***
- ***Ik ben het waard om gelukkig te zijn***
- ***Ik weet dat gelukkig zijn ook betekent dat ik los laat wat mij niet dient.***

Tools die jou kunnen helpen los te laten

- Meditatie/visualisaties
 - blauw: gedachten tot rust brengen*
 - roze: Liefdevol zijn voor jezelf en mildheid*
 - violette: opruimen van emoties...*
- Emotie en pijn herkennen en mee aan de slag gaan
- Opschrijven: alles gewoon van je afschrijven dit kan in dagboekvorm of in de vorm van een brief
- Verbinden met een + ervaring en voelen dat het jou wel lukt
- wandelen: tijdens een wandeling van 20 min
 - alles meegeven via je voeten met de aarde*
 - ofwel herinneringen ophalen waar het goed was*
- zachte lichaamsbewegingen vb yoga
- onder de douche: alles met het water mee laten stromen
- hulp vragen
- uitspreken: ik kies voor...
 - Ik ben het waard.....*