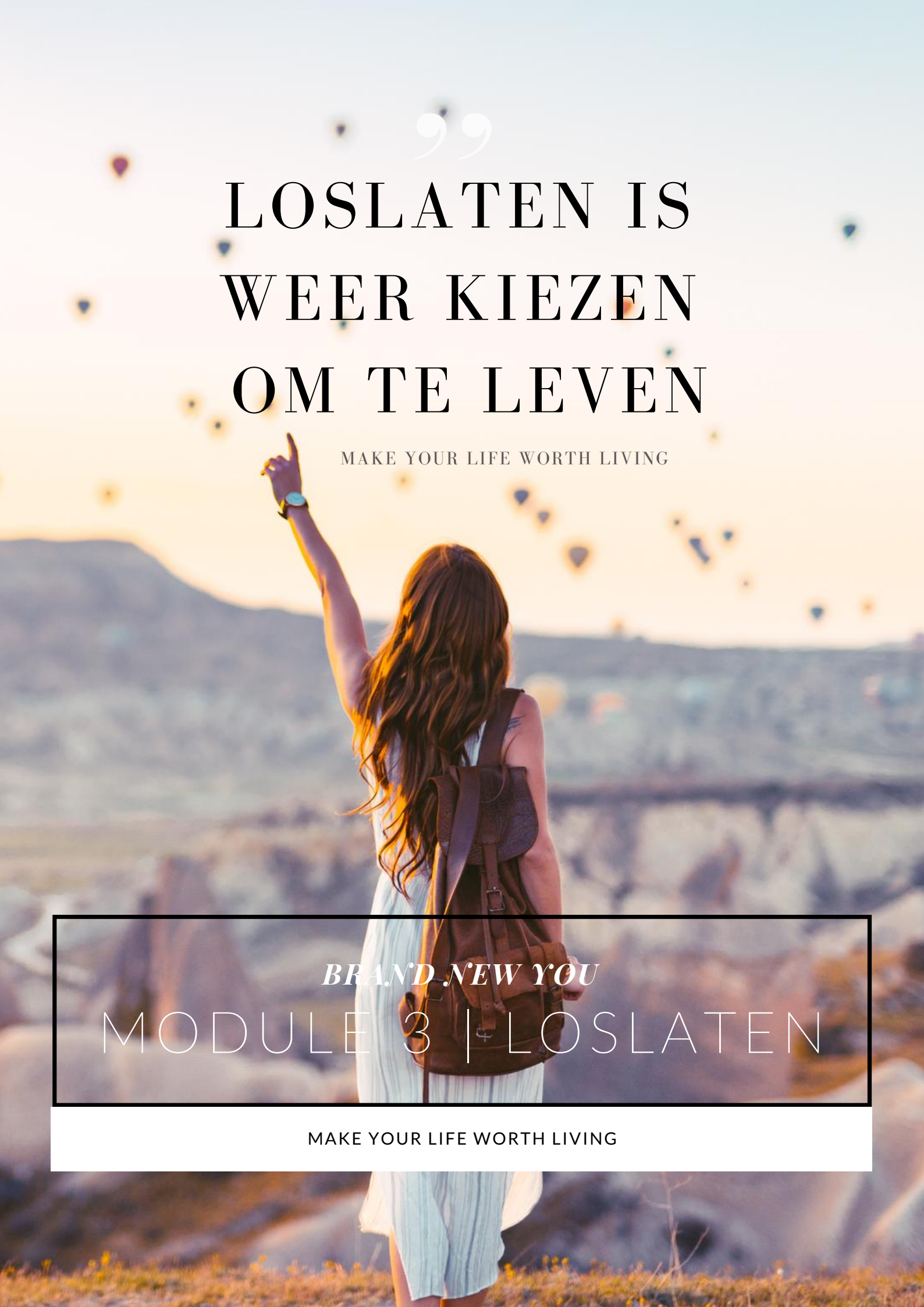


LOSLATEN IS WEER KIEZEN OM TE LEVEN

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

BRAND NEW YOU

MODULE 3 | LOSLATEN

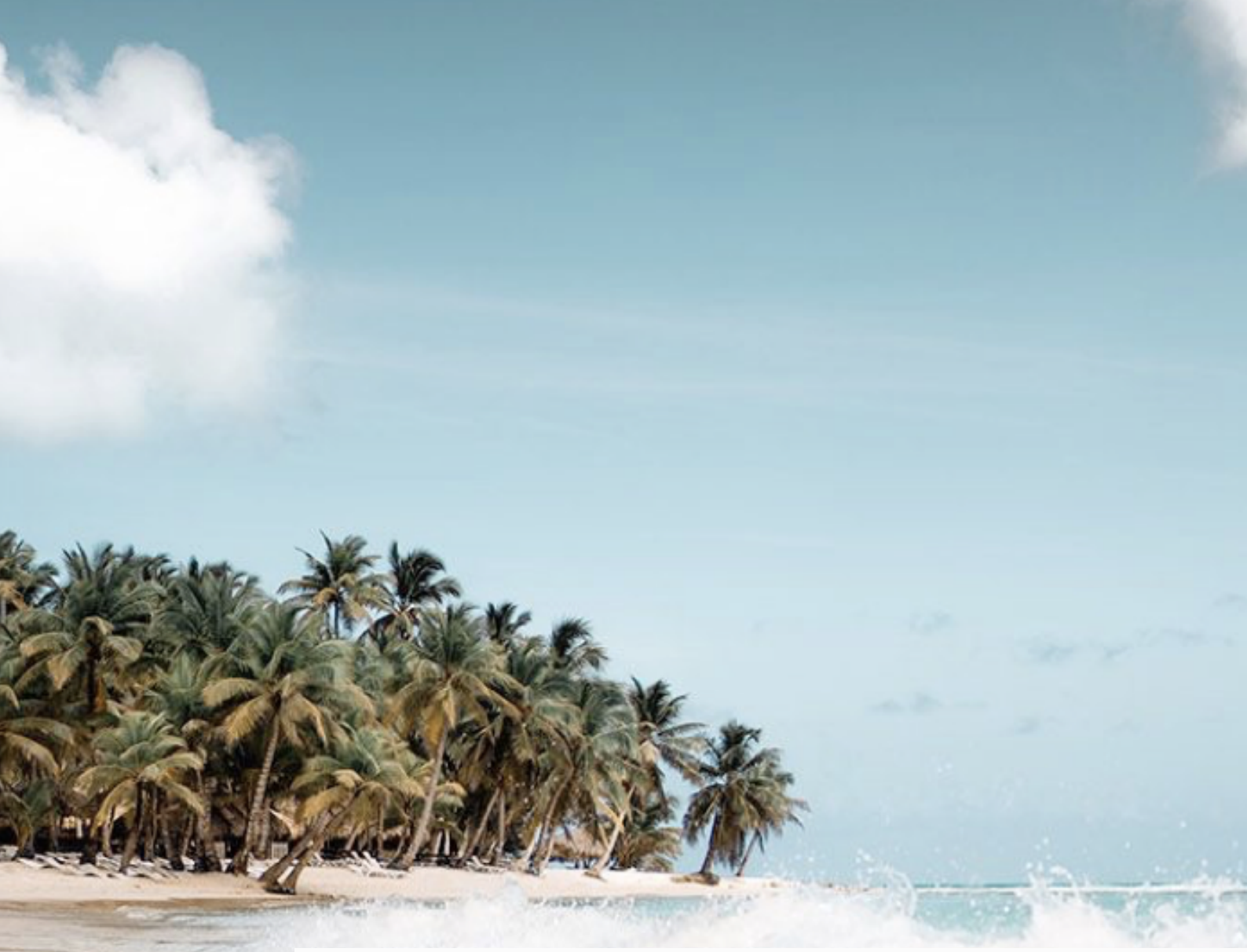
MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

IN HET LOSLATEN ZUL JE ONTVANGEN WAT JE NODIG HEBT.

LAAT JE CONTROLE LOS EN SPEEL HET SPEL MEE VAN HET LEVEN.

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

”



We zijn bang om los te laten, omdat we het enige wat we nog hebben dan voor altijd kwijt zijn. Maar weet je dat in het loslaten je precies ontvangt wat je nodig hebt?

Dit werkboek is voor hen die niet kan loslaten, zij die geen hoop meer zien wanneer zij vooruit kijken. Voor hen waar het vasthouden enorme pijn doet, maar de gedachte om los te laten nog pijnlijker is. Misschien wel pijnlijker dan vasthouden aan iets dat zij al verloren hebben. Ik wens jou rust, moed, hoop en dat jij de kracht in jezelf gaat vinden om los te laten, want daar ligt jouw rust. Daar ligt jouw leven. Daar ligt jouw toekomst.

02

LOSLATEN

02

Module 3

Opdracht

02

LOSLATEN =
WEER KIEZEN OM
TE LEVEN

LOSLATEN WAS MIJN ENIGE OPTIE

"IK HIELD VAST AAN IETS DAT NIET MEER VAN MIJ WAS"

Dit EBOOK/WERKBOEK gaat jou helpen om de eerste stappen te zetten naar het LOSLATEN wat jou in het leven niet meer dient.

Het is voor de vrouw die rust wilt in haar hoofd, haar moed bij elkaar wilt rapen, de lessen wilt leren en een mooiere toekomst voor haarzelf tegemoet wilt gaan. Het is voor de vrouw die diep van binnen weet dat zij door wilt, niet meer wilt vastzitten en wilt werken naar een vredevoller en mooier leven, omdat zij weet dat zij dit diep van binnen verlangt en verdient.

Met dit werkboek hoop ik dat jij je kracht gaat ontdekken, gaat loslaten wat jouw toekomst niet meer dient, vertrouwen gaat opbouwen en de motivatie krijgt om het leven te gaan creëren zoals jij dat graag wilt gaan vormgeven. Maar ook zal je met dit werkboek inzien hoe jij jouw situatie in stand houdt en hoe jij ervoor kunt zorgen dat jij de stappen gaat zetten naar meer rust, plezier, blijdschap en vrijheid.

Mijn doel is dat jij weer vanuit liefde voor jezelf gaat leven, loslaat wat jou en je toekomst niet meer dient en dat je zal beseffen dat jij een mooier leven verdient.
Ik heb er de volste vertrouwen in dat jij met dit werkboek de eerste stappen gaat zetten om los te laten.
Met dit werkboek wil ik je de tools meegeven om te leren loslaten. Loslaten wat je pijn doet. De pijn, die alleen jij kent en niemand anders zoals jij.

WE WILLEN VASTHOUDEN AAN IETS DAT NIET MEER VAN ONS IS....

Jaren geleden heb ik zo een intense pijn meegemaakt, die ik nooit zag aankomen. Het voelde alsof iemand het tapijt met een enorme ruk onder mijn voeten wegtrok en ik een keiharde val maakte.

Ik schommelde maanden met emoties en dacht: ***"waar deed/doe ik het allemaal voor? "***

Wat mij bijgebleven is uit die periode, is dat ik moest loslaten, maar ik wilde dit absoluut niet, maar ik had geen keus. **Ik wilde aan iets vasthouden wat niet meer van mij was. Ik hield dus niets vast.** Ik hield **HOOP** vast, meer niet. En toen ik besefte dat ik los moest laten deed dat mij zoveel pijn. Waarom?

Ik had het gevoel dat als ik loslaat, dat **HET** dan definitief weg was... dan zou ik **het** loslaten en het misschien nooit meer terug kunnen krijgen. Ik besefte dat als ik loslaat dan is het ook echt klaar voor mij. En ik wist niet of ik dat wilde. Wat als die persoon terug wilde komen? Dan zou ik er niet meer voor openstaan omdat ik al losgelaten had.

Als ik zou loslaten dan was er geen weg meer terug...,maar ik had dus nog hoop.....

Ik wilde de huidige situatie waar ik in zat niet accepteren. Ik heb echt met mezelf moeten praten en OP MOETEN noemen ***waarom ik niet wilde Loslaten*** en ***waarom ik wel moest loslaten***.

Ik hield vast aan iets wat er niet meer was. [dit was een FEIT]
Wat definitief was, was voor mij nog niet echt. [ik hield het "levend" maar het was allang al weg.]

Waarom hou jij je nog vast aan dat wat er niet meer is?

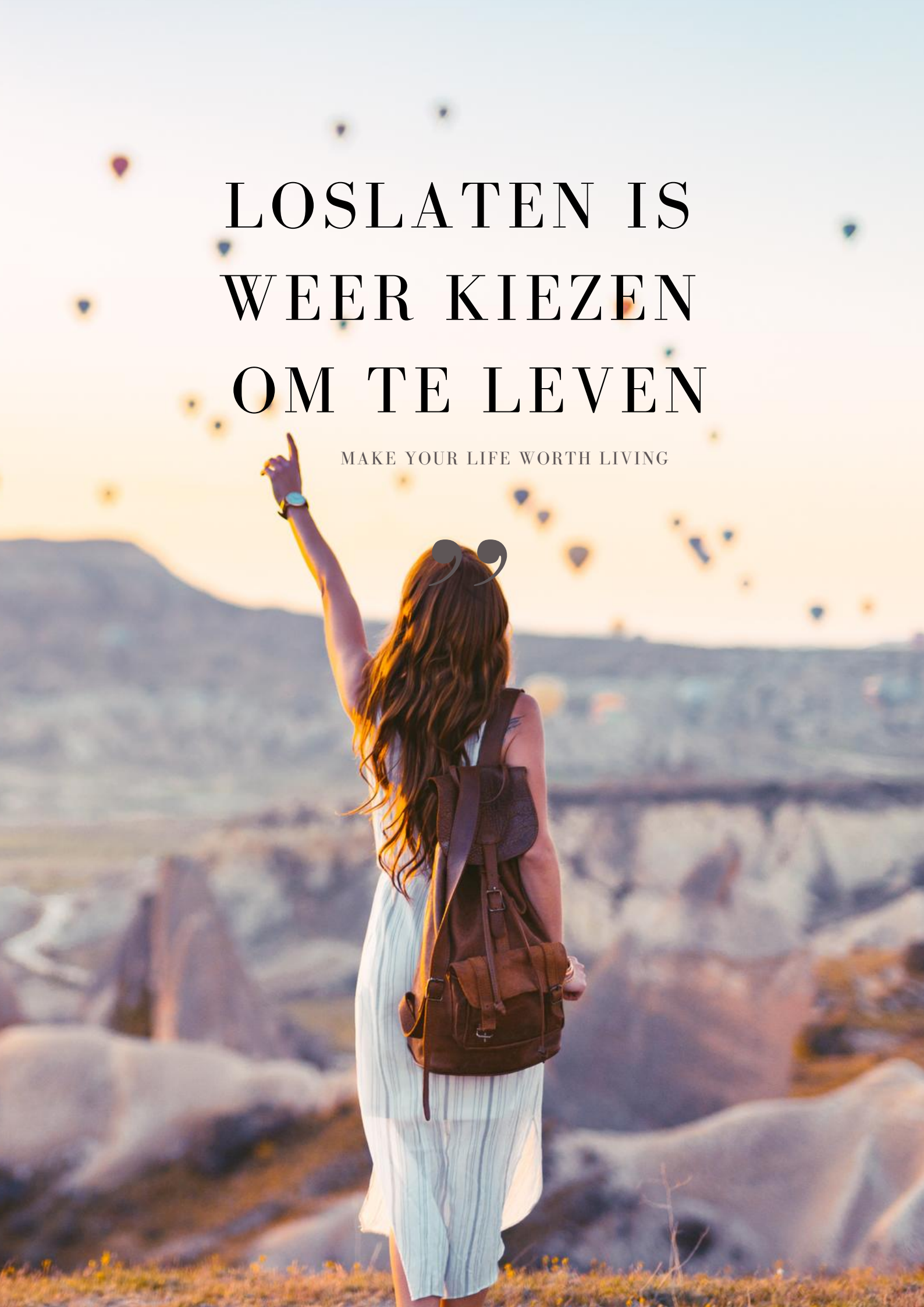
Accepteren voelde aan alsof ik afstand deed van al mijn ervaringen met die persoon en dat wilde ik niet. Het voelde aan als het oude leven wissen,.... maar dat wilde ik natuurlijk niet want dat was het enige wat ik nog over had en daar wilde ik mij aan vasthouden.

Loslaten was moeilijk, maar loslaten was mijn enige keus. Ik hield namelijk vast, wat er eigenlijk niet meer was.

Ik liet los toen de pijn te groot werd en ik mij niet meer slecht wilde voelen. Ik was het verdrietig, boos, teleurgesteld zijn zo zat.
Ik liet los omdat ik mij niet meer down wilde voelen. Ik kon het gewoon niet meer aan. Ik wilde het verdriet niet meer. Ik wist dat ik een beter leven verdiende. En dan heb ik het er niet over dat ik een betere vriend verdiende. Nee, ik verdiende het om weer vrolijk op te staan. Ik verdiende het om weer het leven met hoop tegemoet te zien. Ik verdiende het om gelukkig te zijn.

LOSLATEN IS WEER KIEZEN OM TE LEVEN. Ik hoop dat wat jij nu doormaakt en waar jij niet kan loslaten, ervaart hoe het jouw leven beïnvloed. Ik hoop dat je de pijn weet los te laten, zodat je weer kan leven. De pijn die je elke dag met je meedraagt. De pijn, die verbonden is aan zoveel liefde of aan zoveel wrok. Wat jij ook niet kan loslaten, weet dat daar jouw bevrijding ligt.

Want loslaten = weer kiezen om te leven.



LOSLATEN IS WEER KIEZEN OM TE LEVEN

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

HET KIND IN MIJ WILDE BEVRIJD WORDEN

Als kind heb je misschien wel wat meegemaakt dat je nu nog met je meedraagt. Dat kan een ingrijpende gebeurtenis zijn geweest of een gevoel dat je met je meedroeg. Misschien voelde jij je niet gezien of gehoord, was je de zwarte schaap.... wat het ook is.... als volwassene voel jij dat je nog wat meedraagt uit het verleden of dat het je pijn doet als je er aan terug denkt.

De pijn die je nu voelt is eigenlijk de pijn van jouw jongere zelf, die zich niet gehoord voelde, niet geliefd voelde, niet begrepen voelde. Het is het kind dat nog leid.

De enige persoon die haar kan bevrijden dat ben jij.

Vorig jaar volgde ik de 6 maanden cursus bij Safiya Slimani (the spirit business school). In 1 van deze lessen deden we een meditatie dat je terugbracht naar je kindertijd. In deze meditatie zag ik mezelf als kind vrolijk door het bos rennen met een slingertje in mijn hand. Het was hetzelfde slingertje dat ik als kind had toen ik een dagje uit naar Amsterdam had.

Even terug naar de dag dat ik als jong kindje in Amsterdam was en ik een slingertje had. Die dag had ik mijn mooiste LA Gears aan, mijn mooiste outfit en mijn haar zat los. Ik voelde me *alll that*. Ik was die dag zo vrolijk en vrij. Op die leeftijd voelde ik me onbezorgd, vrij, en nam het leven zoals het kwam. Dat slingertje heb ik de hele dag bij me gehad.

Ik weet niet wat het doel van zo'n slingertje is, maar die dag heeft dat slingertje alles gezien en al haar doelen benut.

Nu weer terug naar de meditatie.
In mijn meditatie zag ik de kleine IK in het bos rondhuppelen met haar slingertje. Ze keek naar mij en op dat moment kreeg ik dit door:
"***Je bent de enige die mij nog pijn doet door niet te leven zoals je dat hoort te doen. Je houdt in stand wat anderen mij aangedaan hebben. Laat los en laat mij weer vrij zijn.***

Dit kwam zo hard binnen! Ik voelde mij zo schuldig! Hoe kon ik het kind in mij dat aandoen???? Ik was het die al die tijd dat kind in mij blokkeerde door niet te leven zoals ik dat als kind ook deed > vrij, speels, vrolijk, onbezorgd.....

Op die dag besefte ik als volwassene, dat ik de enige persoon was die mijn kleine IK niet meer mocht teleurstellen en gevangen houden, zoals anderen dat hadden gedaan. En op die dag ervoer ik één van mijn grootste transformaties. Ik vertikte het nog om mezelf klein te houden.

Ik heb een plicht naar mijn jongere zelf om haar te bevrijden, want in het loslaten van dat wat mijn kleine IK begrenst kan ik haar weer vrij laten zijn en haar blijdschap en speelsheid naar buiten laten komen. Wij samen weer tot 1 maken. En ons niet meer zien als 2.

Ik heb de taak als volwassen vrouw om al die lagen die ik met de jaren om mijn kleine IK heb gebouwd weg te nemen.

Ik zeg vaak ***"als vrouw heb ik geen moeite met wat ik heb meegemaakt, maar als ik naar mezelf kijk als kind heb ik veel medelijden met haar. Wie ze was en wat zij deed was nooit goed genoeg."***

Maar dat kind ben ik, we zijn 1 dus dat is onlosmakelijk verbonden met wie ik nu als vrouw ben.

Bij deze meditatiedag startte mijn boodschap dat je je eigen waarde moet kennen en niet moet laten afhangen van anderen, dat je moet loslaten wat jou niet meer dient zodat jij het leven kan creëren dat jij verdient.

Ik was als kind vrij en onbezorgd, wat er ook om mij heen gebeurde. Ik genoot van het leven op mijn eigen manier. Ik kies ervoor om net als haar te zijn en te genieten van het leven. Mezelf niet te bewijzen aan niemand. Van niemand afhankelijk te zijn voor mijn geluk. En mezelf niet meer in de weg te staan op mijn pad naar mijn succes.

Weet jij nog wie je was, voordat de wereld jou begon te vertellen wie jij moet zijn?

Weet jij nog wie je was, voordat de wereld jou veranderde?

JOUW BLOKKADE

De stress, de teleurstellingen, het gemis, de pijn en de angsten die wij mensen met ons meedragen hebben o.a. effect op onze gezondheid, succes en geluk. Het zit zo veel in de weg, waardoor jij niet meer helder hebt wat je nou met dit leven wilt doen. Je doelen worden vaag, je vraagt je af wat je wilt met het leven en of het wel de moeite waard is om door te gaan.

Je hebt mooie, waardevolle, leuke momenten, maar je hebt ook nog je setbacks. Ook al heb je een goed leven nu je merkt toch dat je ergens vastloopt. Dat je meer uit jezelf kunt halen, maar gewoon echt niet weet hoe en wat. Zo kun je dus zien dat je jezelf in de weg staat. Je kan alles doen wat je wilt op deze wereld en toch doe je dit niet. Waarom niet? Omdat je jezelf blokkeert en je hebt geen idee hoe en waarom. En als je dit wel weet dan besef je op dit moment nog niet hoeveel het jou blokkeert.

Zolang jij nog bepaalde dingen moet loslaten, dan zal je nooit je volledige potentieel gaan benutten. En als jij echt een intense voldoening uit dit leven wilt halen dan moet jij jouw potentie gaan ontdekken en benutten. En dat gaat je alleen lukken als jij jouw pad vrijmaakt van alle belemmeringen en blokkades.

Verlang naar een leven met meer vreugde, en zeker in de tijden wanneer je het even niet meer ziet zitten. Beloop het pad van hoop, optimisme, moed en liefde.

Laat **HET** los. Wat dat voor jou ook is. Laad je leiden door liefde, je ziel, je hogere zelf, door god, het universum. Bewandel het pad naar meer hoop, kracht, blijdschap, vertrouwen, voldoening en rust.

Als jij op zoek bent naar rust in je hoofd, een balans vinden in je emoties, het doel van jezelf en jouw leven terugvinden, moed, kracht, doorzettingsvermogen en (zelf)vertrouwen, dan moet je aan de slag met los laten.

Als jij alles eruit wilt halen dat er in je zit dan moet je gaan loslaten.

It's time to let go

Loslaten = *leven*

Leven vanuit liefde voor jezelf, leven met hoop, wetend dat het goed komt ookal weet je niet hoe dat eruit gaat zien. Vertrouwen op de toekomst en het verleden een plekje kunnen geven.

Loslaten.....
Laten gaan.....
& jouw bevrijding ontvangen.....

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

HET LEVEN

De keuzes die je in het leven hebt gemaakt & hoe jij over jezelf denkt en gelooft, hebben jou gebracht waar je nu bent.

De mensen die je ongevraagd in je leven hebt gehad, hebben jou gebracht waar je nu bent.

De mensen die je gekozen hebt in je leven, hebben je gebracht waar je nu bent.

Het leven heeft je gebracht waar je nu bent.

Je pijn, verlangens, handelingen hebben je gebracht waar je nu bent.

Kortom, al deze aspecten en meer hebben hun aandeel gehad in hoe jouw leven er nu uit ziet.

Het is nu tijd om de aspecten aan te gaan pakken die jou niet meer dienen. De dingen die niet meer in lijn zijn met jouw waarde, die niet meer in lijn zijn met wie jij wilt zijn en die niet meer in lijn zijn met jouw gewenste toekomst.

Als jij verandering in je leven wilt dan moet je naast het leven vanuit jouw zelfwaarde ook kijken naar dat wat jou in het leven belemmert. Want je kan zo goed mogelijk naar je doelen toewerken, maar als jij op jouw pad mensen of situaties hebt die aan jou blijven trekken dan zal dit een hele lange, moeilijke reis voor jou gaan worden. Als jij je eigen pad bemoeilijkt dan kom je nauwelijks vooruit.

You can't make a change, if you stay the same.

You can't make a change, if your world stays the same.

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Ik hoop dat je nu echt beseft dat jouw doel in het leven moet zijn om in jouw volledige potentie te gaan stappen. Want dat is wat jou gelukkig gaat maken. Dat is wat jou gaat brengen waar jij wilt komen. Dat is wat jou een powerful gevoel gaat geven. Het zit allemaal in jou! En je moet alles uit je leven gaan bannen wat jouw geluk en succes belemmert. Tenminste.... alleen als dit ook je diepste wens is. Alleen als jij beseft dat je hier op aarde bent gezet met een doel. Alleen als jij voelt dat je zoveeeel meer kan en dit wilt terug zien in jouw wereld.

Je kan geen verandering laten plaatsvinden als jij nog steeds met dezelfde mensen omgaat en in dezelfde omgeving blijft zitten die je helemaal niet dient. Je kan geen verandering laten plaatsvinden als jij met oude pijn rondloopt, als je nog steeds met een laag zelfwaarde naar jezelf kijkt, als jij nog steeds bevestiging of goedkeuring in je omgeving zoekt.

Anderen houden jou tegen om de beste versie van jezelf naar boven te laten komen.

Situaties houden jou tegen om de beste versie van jezelf naar boven te laten komen.

Jij houdt jezelf tegen om de beste versie van jezelf naar boven te laten komen.

Maar weet je.... als je aan jezelf werkt en een ijzersterk vertrouwen opbouwt in jezelf en je potentie begint te ontdekken dat kan iedereen en alles aan je trekken om je achter te houden, maar dat gaat niet lukken. Je zal door al hun belemmeringen en blokkades **doorbreken**.

1. Wat is er bij jou gebeurd wat pijnlijk was?
2. Druk je het weg? Of wil je het juist aangaan?
3. Waar sta je nu?

Wat moet losgelaten worden?

En waarom moet dit losgelaten worden?

Waarom hou je hier nog aan vast?

Wat hoop je te bereiken met het vasthouden?

Hoe voelt het om dit vast te houden?

Voelt het goed/slecht? Wat zijn de emoties die je voelt?

Waarom is het moeilijk om los te laten?

Waarom wil je loslaten?

Waarom wil je niet loslaten?

Wat ben je bang om op te geven?

You resist change, because you focus on what you need to give up, instead of what you have to gain.

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Wat voor invloed heeft dit probleem op je leven?

Wat verdien jij als mens? Verdien jij zo te leven?

Wanneer denk jij dat je dit kunt loslaten?

Moet iemand zich verontschuldigen? Moet er iets rechtgetrokken worden?.....

En wat als je nooit zal krijgen wat je nodig hebt om los te laten?

Wat als je nooit de verontschuldiging te horen krijgt? Wat als je nooit de persoon terug krijgt? Wat als.....?

Schrijf op welke emoties je niet meer wilt ervaren.

Hoe wil jij je weer voelen?

Wat zou je ermee winnen als jij kan loslaten waar je mee zit? Wie zou je zijn zonder deze pijnlijke gedachten van het trauma of datgene wat je wilt loslaten?

Dus wie wil jij als vrouw zijn?

Dat wat jij niet wilt loslaten heeft je gemaakt tot de persoon die je bent. Ja je hebt pijn, maar je bent hierdoor ook sterker geworden.

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Hoe heeft deze ervaring jou in positieve zin gevormd?

Ben je alerter geworden? Accepteer je mensen juist nu? Ben je niet oordelend? Sta je hierdoor altijd voor anderen klaar? Ben je sterker in je schoenen gaan staan? How did it shape you?

It broke you, now let it heal you.

Gebruik jouw krachten om anderen te helpen. Gebruik jouw krachten om er voor anderen te zijn. Zij die niet zo sterk als jij zijn. Zij die iemand als jij kunnen gebruiken. Jouw verleden/ jouw ervaringen hebben je pijn gedaan/ hebben een afdruk achter gelaten in jouw leven. Gebruik het in jouw voordeel.

That what happened to you <u>wanted</u> to destroy you, It <u>was</u> destroying you, maar vanaf nu niet meer!

Ga dit gebruiken om jouw vuur in jou aan te wakkeren. Loslaten is niet 123 gedaan maar voel het vuur in jou en focus je op wie jij wilt zijn. **It Took your past and your present, DONT LET IT TAKE YOUR FUTURE!**

HOE ZWAAR HET OOK IS.

HOE MOEILIJK HET LIJKT.

HOE ONMOGELIJK JE DENKT DAT HET IS.

ZEG TEGEN JEZELF:

"IT TOOK MY PAST
IT TOOK MY PRESENT
BUT HELL NO, WILL IT TAKE
MY FUTURE!"

LOSLATEN IS NIET VERGEVEN. DAT IS TE VEEL VAN MIJ GEVRAAGD.

LOSLATEN IS BESEFFEN DAT JIJ ALS VROUW BETER VERDIENT. DAT JE HET VERDIENT OM WEER GELUKKIG TE ZIJN, NAAR JEZELF TE KIJKEN VANUIT LIEFHEBBENDE OGEN.

LOSLATEN IS ELKE DAG PROBEREN OM TE WERKEN NAAR EEN VERSIE DIE STEEDS MEER BESEFT DAT WAT ER IS GEBEURT GEBEURT IS. DIT EEN PLEKJE KUNNEN GEVEN EN ERUIT HALEN WAT JE STERK HEEFT GEMAAKT.

WAT IK HEB GEDAAN

Toen ik midden in een probleem zat heeft onderstaande mij geholpen. Ik kan begrijpen als je al langer met een probleem zit dat niet alles hieronder voor jou zal helpen. Dit is wat mij geholpen heeft:

- VOEL DE EMOTIES, ZE MOGEN ER ZIJN

- GA SLAPEN ALS HET JE TE VEEL WORDT

- ALLEEN ZIJN IS BELANGRIJK

- AFLEIDING ZOEKEN

- EROVER PRATEN MET ANDEREN (LET OP NIET MET MENSEN DIE JE NAAR DE MOND PRATEN)

- VEEL VIDEOS KIJKEN OP YOUTUBE VAN MOTIVATIONAL SPEAKERS EN ANDERE LEERMEESTERS

- HUILEN (LET ALL THAT ENERGY FLOW)

- JEZELF DE TIJD GEVEN OM EROVER HEEN TE KOMEN

- ZEG > STOP! ALS JE MERKT DAT JE JE GEDACHTEN GAAT VOEDEN. GEDACHTEN ZIJN DE GROOTSTE BLOKKADES TOT RUST, ZELFVERTROUWEN EN MEER

- DENK AAN WAT JIJ ALS VROUW VERDIENT

- HET PROBLEEM VANUIT EEN ANDER PERSPECTIEF BEKIJKEN

VOEL DE EMOTIES

Wat je ook voelt laat het zo zijn. Emoties moet je niet wegstoppen. Emoties laten je voelen waar je nu staat en waar er healing nodig is. Jouw emoties zijn je grootste alarmbellen. Ze laten je precies weten welke kant je op moet in het leven en waar je nog moet helen.

We denken vaak dat we emoties moeten wegstoppen omdat ze niet fijn aanvoelen, maar dat is niet zo. Wat ons zo down maakt zijn de gedachten die we er aan geven.

Is het niet zo dat als je te lang aan iets denkt wat negatief is en je gaat er met je gedachten in mee dat je emoties dan doorslaan? Het zijn de gedachten die je kapotmaken!

Emoties zijn gewoon emoties. Mag het? We zijn mens!

Toen ik door mijn liefdesverdriet ging heb ik gewoon elke emotie ervaren. Zonder gedachte. Het was een rollercoaster. Het ene moment voelde ik me super down en op het andere moment voelde ik me super goed. Terwijl de situatie nog steeds hetzelfde was. Toen had ik dus pas door dat emoties er mogen zijn. Het is gewoon het gevolg van onze ervaring en de betekenis die we het op dat moment geven.

GA SLAPEN

Toen ik zo in mijn emoties zat en niets hielp ging ik gewoon slapen.

Je kan soms met zoveel mensen praten over waar je mee zit, je kan zoveel motivational videos bekijken maar soms helpt dit gewoon niet op dat moment.

Trust me, SLAPEN is dan echt je redmiddel! Zodra je een dutje hebt gedaan of 6 uur hebt geslapen dan sta je gewoon op met een frisse mind.

Ga dan niet meteen weer je hoofd voeden met negatieve gedachten. Blijf in het moment, zo lang mogelijk.

Ik vergat soms dat ik gedumpt was toen ik wakker werd :) Zo goed hielp slapen.

Wat ik ook even wil meegeven is dat je niet perse iets dramatisch meegemaakt moet hebben om dit te doen. Als jij merkt dat jij al de hele dag bezig bent met jezelf naar beneden halen of te veel onzekerheid ervaart, ga gewoon even slapen....

ALONE TIME

Alone time is echt super belangrijk. Zeker als je met persoonlijke ontwikkeling bezig bent. Want alleen zijn helpt je om stil te zijn, om minder snel weg te rennen van je emoties of onzekerheden. Want wanneer je alleen bent en geen afleiding hebt dan komt alles naar boven. Er is dan namelijk geen ruis meer die je afleid. En dit voelt niet fijn en dus gaan we op zoek naar afleiding. Maar dat alles naar boven komt is juist goed! Dat laat dus zien dat er nog werk aan de winkel is!! Als de waterleiding kapot is wil je toch ook dat het begint te lekken voordat er een overstroming plaats vindt? Ok, je wilt het niet... maar wat heb je liever? Een overstroming of een kleine lekkage?

Als je ziek bent laat je lichaam je toch ook via ongemakken weten dat er een groter probleem is?

LUISTER ER NAAR! THESE ARE ACTION SIGNALS TRYING TO WAKE YOU UP.

Je kan hele leuke momenten in je leven hebben en de gelukkigste persoon lijken voor de buitenwereld, maar wanneer je alleen bent voel jij je dan ook zo? Nee? Nou jouw emoties, gedachten en onzekerheden laten jou dus op dat moment weten van wake up woman! Je moet aan de slag! Je staat jezelf in de weg! Dit is niet het leven zoals die voor jou bedoeld was.

Het is moeilijk om alleen te zijn voor velen, maar het is nodig!

AFLEIDING

En soms is afleiding ook nodig. Zeker als je merkt dat je er echt doorheen zit. Op dit moment heb je alle emoties en onzekerheden en negatieve gedachten al gehad, dus de boodschap dat je er aan moet werken is wel duidelijk nu.

And now it's time to chill, to relax and to enjoy.

Ga er dan ook gewoon op uit en geniet van je dag.

- Ga netflixen

- Pak een filmpje

- Ga uit eten

- Meet wat mensen

- Trakteer jezelf

PRAAT EROVER

Wanneer jij je verhaal kwijt moet praat er dan met anderen over want dit lucht op en anderen kunnen je vaak wat beter adviseren omdat zij er van buiten naar het probleem toe kijken.

Maar let op dat je wel de juiste gesprekspartners vindt.

Some tips:

- Praat met iemand die jou niet oordeelt! iemand die je aanhoort en waar je vrij mag zijn in dat wat je te vertellen hebt.

- Praat met iemand die je niet naar de mond praat want dan krijg je geen objectief advies en zeker geen nieuwe inzichten. Praat met iemand die je de juiste vragen stelt en die je doen denken aan de situatie of probleem om een betere manier dan jij zelf doet.

- Praat met iemand die niet constant zijn of haar eigen problemen benoemt zodra jij over de jouwe praat.

- Vermijd mensen die zeggen "ik had je toch al gezegd" blablabla. Je hoeft niet nog meer de grond ingestampt te worden.

- Praat met iemand die eerlijk is.

- Praat met iemand die jou rustig maakt en niet het vuur aansteekt.

- Praat er met iemand over die hetzelfde heeft meegemaakt of ervaren. Zij begrijpen je beter en hebben vaak ook de beste adviezen voor je.

VIDEO'S

Wat mij enorm hielp zijn het bekijken van youtube video's. Google & Youtube are your bestfriends als je met persoonlijke ontwikkeling bezig bent. Er is zoveel gratis te vinden.

Hoe ga je zoeken?
Waar zit je mee? Tik dat in op Google of op Youtube en dan zul je heel veel leermeesters vinden die hun inzichten en adviezen met je delen.

Hetzelfde geldt voor boeken. Zoek op Google op waar je doorheen gaat en tik erachter BOOK. Je zal dan vanzelf boeken vinden die je kunnen helpen.

Ik adviseer om zo veel mogelijk in het Engels te zoeken, omdat je dan meer kwalitatieve resultaten te zien krijgt.

HUIL

Huilen is goed voor je want je zit er vaak zo doorheen en al die energie zit vast in je lichaam. Just let it flow. Daarna voel jij je veel beter. En op een gegeven moment ben je ook klaar met huilen. Alsof er geen traan meer over is. Dan is er ruimte voor kalmte.

Eerst moet de energie eruit voordat jij je anders kunt gaan voelen.

GEEF JEZELF TIJD

Verder moet je jezelf ook gewoon de tijd geven om over dingen te komen. Maar let op, tijd heelt niet als je er verder niets mee doet. Werk aan je blokkades en geef jezelf tegelijkertijd de TIJD om te helen.

ZEG > STOP!

Wat jou de meeste pijn doet zijn je gedachten over een situatie/ gebeurtenis/ ervaring. Of de gedachten die je over jezelf en je leven hebt gevormd.

En de truc om dit af te leren is door jezelf te betrappen wanneer je dat doet. Elke keer als je je gedachten te veel werk geeft zeg dan **STOP**! in je hoofd. En stop er mee. Na een tijdje zul je zien dat je steeds minder negatieve gedachten zult hebben.

Dit klinkt misschien stom, maar weet je hoe moeilijk dit is om te doen? Want de hele dag komen er spontaan gedachten in je op. Gedachten die jij eigen hebt gemaakt, nou probeer die maar eens op commando te stoppen. Dit lukt je niet zo snel. Dus je moet het trainen!

WAT VERDIEN JIJ?

Ondanks jij je niet goed voelt over je leven of over jezelf.... vergeet niet wat jij als vrouw verdient. Ook al voel jij je verslagen of down. Vergeet niet WHO THE F*CK you are! Wees een beetje trots op jezelf, wees eens lief voor jezelf, stamp jezelf niet de grond in. Soms vergeten we wie we zijn omdat we te lang in onze bullshit zitten.

Je hoeft niet perfect te zijn, maar je bent goed genoeg als persoon. En misschien zien anderen dat niet, maar diep van binnen weet jij dit wel. Anders zou je nu niet aan jezelf werken.....

ANDER PERSPECTIEF

Dit is het lastigste van allemaal.

Soms kun je loslaten door het probleem te bekijken vanuit de ogen van de veroorzaker van het probleem.

Ik ga je hier geen voorbeelden van geven omdat dit per probleem kan verschillen. Ik wil dat je zelf met antwoorden komt zodat je je eigen healing hier in kunt ontdekken.

LETTING GO *checklist*

WAT MOET LOSGELATEN WORDEN? WEES KORT.

LETTING GO *checklist*

WAT MOET LOSGELATEN WORDEN? WEES KORT.

LOSLATEN IS NIET MAKKELIJK. ZEKER NIET ALS JE HEFTIGE TRAUMA'S HEBT ERVAREN. DIT WERKBOEK IS EEN START. HET IS EEN ZAADJE PLANTEN IN JOU OM AAN DE SLAG TE GAAN MET LOSLATEN.

ZOEK DE HULP DIE JE NODIG HEBT OM JOUW TRAUMA'S TE VERWERKEN ALS JE MERKT DAT JE HET ALLEEN NIET KUNT.

A WHOLE NEW YOU

UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Loslaten