

*Loslaten = Toelaten ******

Deze Tool helpt je om situaties en gebeurtenissen, waar je je zorgen over maakt (en die je op dit moment niet kan of weet te veranderen), los te laten. Met het shiften van je focus en waardoor je geen onnodige tijd en energie verliest.

Omdat wat lastig voor je is en je zo bezighoudt, jou afleidt, vaak ook moe maakt en ook tot gevolg heeft dat je mogelijke oplossingen niet eens ziet.

Wanneer je werkelijk loslaat, kan je je met een veel beter gevoel concentreren op dat waar je wel invloed op hebt en verhoog je de kans dat je op nieuwe ideeën komt.

Waarom werkt dat zo?

Bij positievere emoties komen er automatisch andere gedachten, met een beter gevoel en meer ontspanning.

“We denken echt andere dingen wanneer we niet blij zijn dan wanneer we wel blij zijn.”

Zo denk jij anders wanneer je kalm bent dan wanneer je ongeduldig of geïrriteerd voelt, wanneer je vertrouwen voelt dan wanneer jij je zorgen maakt of angstig voelt.

Denkfoutje....

Bij loslaten wordt wel eens gedacht, dat het nodig is om al het denken over de situatie los te moeten laten.

Wat dan in ons hoofd klinkt als: “Denk niet aan het probleem, denk niet aan het probleem! Maak je geen zorgen!”

Zoals je waarschijnlijk merkt, wordt daardoor de emotie die gepaard gaat met het probleem juist sterker.

Omdat: alles wat je aandacht geeft, groeit.

Deze Tool is erop gericht om je aandacht te verplaatsen en om vanuit een hoger bewustzijn je bewust anders te gaan voelen.

Waardoor nieuwe en andere mogelijkheden zichtbaar kunnen worden.

Vanuit kalmte en ontspanning nemen we beter waar en zijn we creatiever.

Vermogen met 5 Sterren *****

Je dit vermogen eigen maken met behulp van deze Tool, betekent een hele grote toename van je gevoel van welzijn en vrijheid. Omdat wanneer jij dit kan, jij megameer grip hebt op je denken en je emoties en jij je vermogen om problemen op te lossen een boost geeft.

"We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them." Albert Einstein

Volg de 4 eenvoudige stappen van de Loslaten= Toelaten Tool**** en kijk, luister en voel wat er verandert.

Stap 1 In het koude water

Wat is het probleem?

Welk gevoel roept denken over het probleem en bezig zijn met het probleem bij je op?

Erken dat gevoel, voel het, terwijl je tegen jezelf zegt 'het is okay', 'ik kan hier mee omgaan', 'het is goed om hiernaar te kijken', 'er is geen gevaar', 'het is veilig'.

Stap 2 Naar het warme bad

Stel je voor dat je de situatie hebt veranderd, dat het probleem is opgelost. Ook al weet je nu niet hoe.

Wat ervaar je dan? Met andere woorden, welke behoefte heb je, wat wil je voelen in plaats van hetgeen je nu ervaart?

Stap 3 Chill in de warmte

Voel dat, waar zit dat in je lijf?

Adem het gevoel die in, maak het zo groot als je kan.

Luister naar muziek die voor jou bij dat gevoel hoort of neem een beeld (een foto of een fijne herinnering).

Stap 4 Repeat

Doe dit een aantal keren per dag, vooral zodra je merkt dat je je opnieuw zorgen begint te maken. Laat iedere keer opnieuw los. Je zult merken dat er steeds meer tijd verstrijkt tussen de keren dat je dit toepast.

PRO-TIP!

Wanneer je begint met het toepassen van deze Tool, start dan niet gelijk met het allergrootste en zwaarste 'ding' in je leven. Want dan zal je merken dat de 'gap' tussen wat je voelt en hoe jij je wilt voelen zo groot is dan je die niet zomaar overbrugt. Oefen met iets anders en maak later de stap naar grotere uitdagingen. Of laat mij je daarbij helpen en stuur een e-mail naar info@moniquemulder.eu voor een gratis 30 minuten Loslaten=Toelaten oefensessie!

Succes & Plezier,

Monique