



3 DINGEN DIE JE WILT LOSLATEN

Geluk en rust vinden in je leven gaat vooral over de kunst van het 'loslaten'. Deze kunst kun je leren beheersen als je de bereidheid hebt om - **de controle op dagelijkse basis los te laten**. Laat meer in je leven toe of laat juist iets weg. Door niét alles te willen controleren ontstaat er ruimte om het leven zich te laten ontvouwen - zoals het voor jou bedoeld is.

Het wegwerpblink

Maak er een gewoonte van om dagelijks iets los te laten. Creëer hiervoor je 'wegwerpblink'.

Benodigheden:

- weckpot, fles of blik
- memoblokje
- pen/stift
- jouw bereidheid

"That's all you need"

Wat zou jij graag willen loslaten?

- 1.
- 2.
- 3.

Welke weegt het zwaarst voor jou?

Noteer deze op een memopapiertje en stop het in je wegwerpblink.

ALS HET JE EVEN NIET LUKT...

Als je moeite hebt om de controle los te laten komt dit meestal voort uit negatieve overtuigingen.

"Als je dit niet doet, dan komt het nooit meer goed met jou.

Als je die baan niet aanneemt, dan wordt het nooit meer wat met jou.

Als je niet gaat daten, dan vind je nooit een nieuwe partner."

Als, dan...

Dat is het liefst wat je *ego-gedachten* met je doet. De toekomst voorspellen is een listig trucje van je *ego-gedachten* om je vast te houden in zijn drang naar de controle over jou én je leven.

Maar trap er niet in.

Als je zijn voorspellingen goed observeert, zul je ontdekken dat je *ego-gedachten* géén vertrouwen heeft om je hart en intuïtie te volgen. Telkens als je de controle loslaat, zal *ego* een 'noodgreep' doen om je daar van weg te houden. Alsof je zonder controle gedaan bent tot ellende en tegenspoed.

Aan jou nu de taak om de uitdaging aan te gaan om **niet naar hem te luisteren**.

Dag *ego-gedachten*, ik ga de uitdaging aan om je voorspellingen overboord te gooien. Zo van: 'Dankjewel voor je voorspellingen, maar nu even niet'.

*Als er een conflict is tussen je gevoel en je gedachten,
zegt je gevoel de waarheid.*

- Eckhart Tolle

Zo kun je de dialoog aangaan binnen jezelf. Als je iets wilt controleren en moeite hebt met loslaten, is er altijd een innerlijk conflict. Zo kun je zien dat je *ego-gedachten* je weg wilt houden van het vertrouwen dat het leven je sowieso biedt wat jij nodig hebt.

Maak je *ego-gedachten* niet fout. Jouw hart is de enige die je *ego-gedachten* kan overtuigen dat je mag vertrouwen dat alles goedkomt. Dat alles zich aandient zoals het moet zijn.

PS: Deze pagina's zijn een onderdeel van de 'Love Journal', vol met tips om jezelf naar een gelukkig leven te journalen.

Gratis downloaden