

Webinar

Zo eenvoudig is loslaten!

Margot Rijswijk

De presentatie vind je op:

<https://academiereflect.nl>

Onderaan 'Online Programma Loslaten'

www.reflect-lci.nl

margot@reflect-lci.nl

06-24980009

Oude Buizerdlaan 5

2566 PR Den Haag

Uitgangspunten van het loslaten



- Niet ik bén... maar ik héb...
→ Altijd kijken vanuit de
waarnemerspositie

Wanneer laat je wel of juist niet los?



- Weg duwen **vs.** Zien/waarnemen
- Strijd **vs.** Moeiteloos/makkelijk
- Het is praktisch, mogelijkheid om er iets aan te 'doen'
- Altijd toepasbaar (zichtbaar en onzichtbaar)
- Bij loslaten is 'zien' de sleutel, als je het ziet kun je kiezen

Uitgangspunten van het loslaten



- Klim je in de boom?
- Of blijf je eronder staan en kijk je er naar?

Wat kun je hiermee loslaten?

- Belemmerende, oordelende, zorgen makende **gedachten**, piekeren...
- Frustraties, schuldgevoel, schaamte, boosheid, verdriet, angst, onrust, gehaast gevoel... (alle **gevoelens of emoties** die in je de weg zitten)
- Spanning, stress, onrust, pijn, emotionele achtbaan... (**fysieke** belemmeringen)
- Perfectionisme, moeite met grenzen aangeven, workaholic, te meegaand zijn, moeite met uiten van.... (alle soorten belemmerende gedrags**patronen**)
- Angsten die ons willen beschermen → 'verborgen bestuurders' (Gemis van: controle, veiligheid, erkenning, verbinding, autonomie)

↓
Alles wat ons 'afleidt' van 'aanwezig zijn' (NU)

Een kleine kennismaking (korte oefening)

Wegduwen?

of

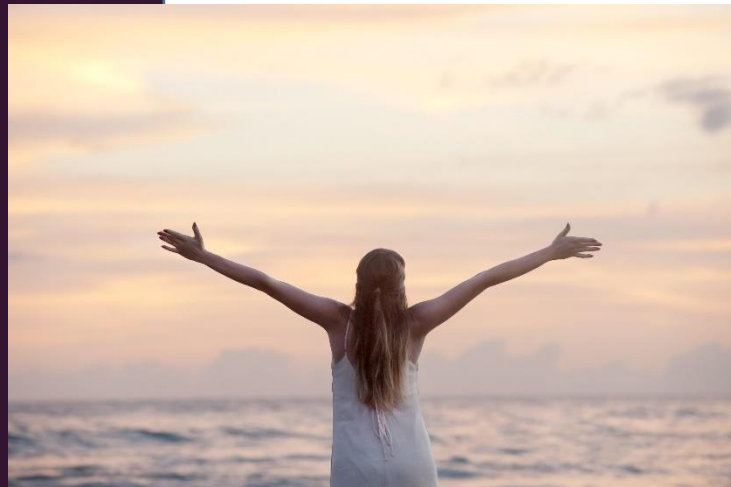
*Verwelkomen
en
loslaten?*



De basis van het loslaten

De basis van het loslaten is waarnemen en ruimte geven:

- Neem een ervaring of situatie in gedachte die jou een **positief gevoel** geeft
- Neem daarnaast een ervaring of situatie in gedachte die een **belemmerend gevoel** geeft (tegengesteld aan die eerste)



Positief

Daadkrachtig

Vertrouwen

Ruim de tijd

Ontspannen

Tevreden

Gelukkig

Licht

Acceptatie

Belemmerend

Passief

Onzeker

Tijd tekort

Gespannen/ stress

Ontevreden

Ongelukkig

Zwaar

Afkeer/ weerstand



4-daagse Coach Opleiding Loslaten (Leusden)

- Gedurende 4 maanden, iedere maand één opleidingsdag (incl trainingsmap, lunch en Q&A online sessies tijdens én na de opleiding). De opleiding start twee keer per jaar in feb én sept.
Investering €1.250,00 (excl btw), bij aanmelding **vóór 15 mei betaal je €1.150,00 (excl btw)**

Masterclass 'Leer jouw cliënten loslaten' op 21 juni 2024

Tijdens deze Masterclass leer je twee basis oefeningen van de Sedona Methode (Triple Welcoming & Loslaten vanuit tegenpolen).
Investering €185,00 (excl btw), incl koffie/thee/lunch en oefeningen.

→ Wil jij graag eens uitgebreider kennismaken met deze loslaattechniek? Of misschien twijfel je nog of de 4-daagse coach opleiding loslaten ook iets voor jou is? Ga je daarna door dan geldt ook voor jou nog die €100,00 korting!

Webinar 'klachten van Misofonie loslaten' (je kunt de opname ontvangen)

Eén-op-één coachsessie/ loslaatsessie

Bel, app of mail mij dan even: 06-24980009 of margot@reflect-lci.nl

→ *Voor recente data van de geplande activiteiten kun je het beste even naar mijn website gaan 😊 www.reflect-lci.nl*

