

Webinar Loslaten

'Triple welcoming'

www.reflect-lci.nl

margot@reflect-lci.nl

06-24980009

Oude Buizerdlaan 5

2566 PR Den Haag

Margot Rijswijk



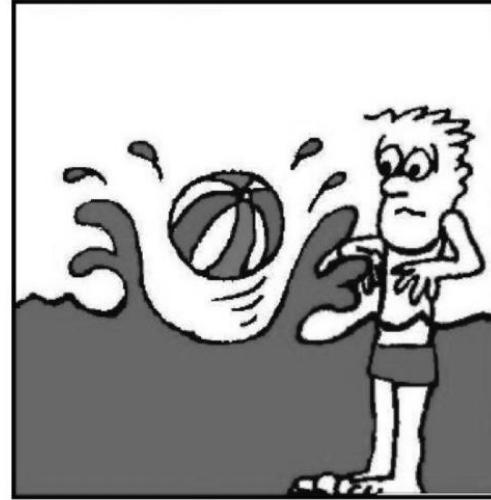
Reflect

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING • COACHING

Waarom lukt loslaten soms wel, maar vaak ook niet?



#105499889



Waarnemen, accepteren
en loslaten



Reflect

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING • COACHING

De magische 'waarnemer' in ons

Kijk je er naar (heb je het)?

Of ben je het?

→ Als je het vast kunt houden, dan kun je het ook weer loslaten!



Waarnemen, accepteren
en loslaten

Verschillende 'angsten' om los te laten

De angst dat je:

- geen controle hebt, machteloos, geen grip
 - je onveilig voelt of onzeker
 - je niet erkend of gewaardeerd voelt, niet gehoord, niet gezien, niet goed genoeg bent
 - uit verbinding gaat, in conflict, eenzaam, alleen
 - geen autonomie, geen eigen ruimte ervaart, opgeslokt wordt
- Ieder persoon reageert anders op deze gevoelde 'angsten' of 'tekorten', wat is jouw reactie? Ben je daar bewust van?



Waarnemen, accepteren
en loslaten

Onze –onderliggende- positieve intenties
hierbij zijn vaak gericht op:

- Controle willen
- Veiligheid of zekerheid
- Erkenning, waardering of goedkeuring
- Verbinding
- Autonomie (eigen ruimte innemen)

→ *Hier willen we naar toe, maar vaak raken we hier juist verder van verwijderd.*

→ *Dit komt omdat we meer bezig zijn met het ‘wegduwen’ van het gemis ervan, de angst dat we dit niet hebben of ervaren, zoals we dat zouden willen.*



Waarnemen, accepteren
en loslaten

Hoe kun je 'loslaten' leren?

'Wegduwen of ruimte geven/ verwelkomen?'



Waarnemen, accepteren
en loslaten

Loslaten: Triple welcoming

- **Je start met een situatie/** een issue/ een ervaring/ een gedachte/ een gevoel *(waarin je datgene ervaart wat je los wilt laten)*
 - **Je kijkt vanuit de waarnemer:** wat doet dit (issue) met jou? *(wat denk je, voel je, welke emoties roept het op, wat merk je fysiek, beelden, herinneringen)*
 1. Kijken naar **wat er is...** (verwelkomen)
 2. Kijken naar **de weerstand**, het 'er vanaf willen', de evt oordelen... (verwelkomen)
 3. Kijken naar **de trigger, het pijnpunt**, het vastzitten of het in cirkeltjes draaien... (verwelkomen)
- Sta je er voor open, ben je bereid dit los te laten als besluit? (J/N)
- Zou je dit graag willen loslaten? (J/N)
- Wanneer? **NU!**



Waarnemen, accepteren
en loslaten

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 1 juni betaal je €1.150,00** (excl btw)

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*

Module Loslaten

Eind mei komt een **online Module over deze loslaat techniek** online, waarin je de Webinars nog eens kunt terugkijken. Daarnaast vind je er de oefeningen uit de Webinars, als losse oefeningen en audio's. En nog wat aanvullende informatie en oefeningen, zodat je hier zelf mee aan de slag kunt, op de momenten dat het jou uit komt 😊

Via de nieuwsbrief houd ik jullie hiervan op de hoogte!



Waarnemen, accepteren
en loslaten