

Werkblad van loslaten naar stoppen met vasthouden.

Paul Bles

Vul het werkblad op een rustig moment in. Wees eerlijk met jezelf. Echt zelfonderzoek zal je de weg wijzen. Laat elke vraag even bezinken en beantwoord die dan.

Als je er niet uitkomt, neem dan contact met mij op om je te begeleiden bij de stappen. Bel 0161-223500 of mail naar hand@pbles.com.

Stap 1: Waar gaat het om? Wie of wat zou je volgens jezelf (of anderen) moeten loslaten? Waar ben je steeds maar mee bezig?

Stap 2: Hoe zou je nu te werk kunnen gaan om nog even niets los te laten? Hoe kun je ook omgaan met dit hele proces?

Stap 3: Ontspan je bij het idee dat je niet loslaat. Denk er nog maar gerust even aan, maar voel dat je ook kunt kiezen voor er rustig naar kijken.

Stap 4: Probeer te begrijpen dat loslaten eigenlijk onmogelijk is omdat de situatie of die persoon er gewoon nog steeds wel is.

Stap 5: Ga na waarom je de situatie of persoon vasthoudt. Wat levert het vasthouden je op? Kijk naar je diepste beweegredenen waarom je dat doet. Wat is die zogenaamde 'beloning'?

Stap 6: Onderzoek nu wat de werkelijke waarde ervan is. Ontdek waarom die 'beloning' eigenlijk niet echt is. Waarom is dat wat je denkt te verkrijgen door vast te houden onwaar?

Stap 7: Bedenk nu hoe je dat wat je zocht in het vasthouden ook kunt krijgen in een andere vorm, een vorm die wel waar is? Wat zijn de andere mogelijkheden?

Stap 8: Hoe kun je nu stoppen met vasthouden aan de onware beloning en genieten van de ware? Wat kun je doen om je te bevrijden en zelfstandig verder te gaan?