

De week van het loslaten

vraag 1) Wat betekent voor jou iets loslaten?

vraag 2) Welke gevoelens en emoties komen er bij jou naar boven als je iets wilt loslaten dat je moeilijk vindt om los te laten?

vraag 3) Kun je accepteren als het je niet lukt om iets los te laten?

vraag 4) Als je dat niet kunt accepteren, welke gevoelens en emoties brengen dit dan bij jou teweeg?

vraag 5) Durf jij de dingen die je graag zou willen loslaten, maar die je moeilijk vindt om los te laten recht aan te kijken met begrip en vriendelijkheid?

vraag 6) Welke gevoelens komen er bij jou omhoog als je vraag 5 leest?

Vraag 7) Als je terug kijkt op je leven, merk je dan een rode draad op betreffende het loslaten van moeilijke kwesties. Met andere woorden, merk jij dat het vaak dezelfde thema’s betreffen of dezelfde situaties zijn waarin je iets wilt loslaten

Vraag 8) Wat zijn de dingen in je leven op dit moment wat je graag zou willen loslaten?

Vraag 9) Waarom zou je deze dingen graag los willen laten?

Vraag 10) Hoe ga jij het deze week aanpakken om de eerste stap te zetten om iets ECHT los te gaan laten?