

Loslaten & vertrouwen

E-book

door Soul Coach Sanne



Loslaten & Vertrouwen: Een Spirituele Reis naar Innerlijke Rust

In dit E-book neem ik je mee in het verwerkingsproces van Brenda en Jan, wiens namen om privacy redenen aangepast zijn. Twee verschillende oorzaken op één manier aangepakt

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Hoofdstuk 1 - De kracht van het loslaten	4
Hoofdstuk 2 - Verbinding met jezelf en je ziel	5
Hoofdstuk 3 - Energetische ballast opschonen	6
Hoofdstuk 4 - Leven vanuit vertrouwen	7
Hoofdstuk 5 - Een nieuw begin	8
Nawoord	9

Inleiding

Loslaten is een van de grootste uitdagingen van de menselijke ervaring. We houden vast aan herinneringen, mensen, situaties en overtuigingen, vaak uit angst om te verliezen of om leegte te ervaren.

Toch is het juist in het loslaten dat we ruimte scheppen voor nieuwe energie, liefde en groei. Dit ebook neemt je mee op een reis naar innerlijke rust. Een reis waarin je leert vertrouwen op je eigen ziel en op de energie die jou draagt. Je krijgt inzichten, oefeningen en affirmaties die je helpen om stap voor stap los te laten en je hart te openen.

Hier volgen de verhalen van Brenda en Jan.

Brenda, 48 jaar, kwam in mijn praktijk in een periode waarin ze merkte dat ze vastzat. Ze droeg nog steeds veel verdriet mee van haar scheiding en de overtuiging dat ze “had gefaald als partner”. Elke keer dat ze een stap vooruit wilde zetten, voelde ze een onzichtbare last op haar schouders.

Jan was 52 toen zijn vrouw overleed. Het verlies voelde alsof de grond onder hem was weggezaakt. In de stilte van het lege huis bleven alleen zijn gedachten over: Had ik meer kunnen doen? Had ik iets anders moeten zeggen? Schuld en gemis maakten het bijna onmogelijk om adem te halen.

Hoofdstuk 1 – De kracht van loslaten

Toen Brenda voor het eerst leerde kijken naar wat ze precies vasthield, ontdekte ze dat het niet alleen om haar ex-partner ging, maar vooral om de pijnlijke overtuiging dat ze niet goed genoeg was. Met de ballon-oefening liet ze voor het eerst symbolisch deze gedachte los. Dat gaf haar ruimte om weer adem te halen.

In het begin hield Jan zich vast aan alles wat van haar was: haar kleren, haar geur in het kussen, de lege mok op tafel. Loslaten voelde als verraad. Toch merkte hij dat dit vasthouden hem steeds zwaarder maakte. Hij voelde zich gevangen in een verleden dat niet meer bestond.

Loslaten betekent niet dat je vergeet, ontkent of je verleden wegduwt. Het betekent dat je jezelf toestaat om vrij te zijn. Vrij van het gewicht dat je klein houdt, zodat je weer kan ademen en ruimte krijgt om positief naar de toekomst te kijken.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat houdt mij op dit moment tegen om verder te gaan?
- Aan welke overtuiging, persoon of situatie houd ik me vast?
- Wat zou er gebeuren als ik dit zou durven loslaten?

De ballon oefening:

Sluit je ogen, adem diep in en stel je voor dat je alles wat je niet langer nodig hebt in een ballon uitademt. Knoop de ballon dicht en laat de ballon rustig opstijgen, hoger en hoger, totdat hij verdwijnt in het licht. Voel hoe je de ballast uit je lichaam hebt geblazen en dat je lichter wordt. Herhaal deze oefening als je voelt dat het nodig is of als niet alles in één keer uitgeblazen is.



Hoofdstuk 2 – Verbinding met jezelf en je ziel

Door elke dag vijf minuten stil te zijn met haar hand op haar hart, begon Brenda haar intuïtie weer te voelen. In het begin kwam er niet veel, maar na een paar weken schreef ze in haar notitieboekje: “Je bent geliefd, precies zoals je bent.” Deze woorden raakten haar diep, want ze had dit gevoel jaren gemist. Ze begon steeds meer vrouwen te krijgen in haar eigen innerlijke wijsheid.

Langzaam begon er iets te verschuiven. Op een avond besloot Jan stil te gaan zitten met zijn hand op zijn hart. Voor het eerst in lange tijd luisterde hij naar de stilte in zichzelf. Daar, in die zachtheid, voelde hij een fluistering: “Ik ben er nog. In jou.” Het bracht tranen, maar ook een vleugje rust.

Je ziel fluistert altijd, maar vaak overstemt het lawaai van de wereld dit zachte stemmetje. Door stilte, aandacht en verbinding leer je weer luisteren.

Praktijkoefening:

- Neem elke dag 5 minuten stilte voor jezelf. Geen telefoon, geen afleiding.
- Leg je hand op je hart en vraag jezelf: “Wat wil mijn ziel mij vandaag vertellen?”
- Schrijf het eerste woord of gevoel dat bij je opkomt in een notitieboekje.



Affirmatie:

“Mijn ziel kent de weg. Ik vertrouw op mijn innerlijke leiding.”

Door deze zin meerdere malen per dag te herhalen voor minimaal een week, programmeer je jezelf weer te vertrouwen op jouw intuïtie.

Hoofdstuk 3 – Energetische ballast opschonen

Brenda merkte dat ze vaak moe thuiskwam na een dag werken, vooral omdat ze veel zorgde voor collega's en haar familie. Ze droeg letterlijk energie mee die niet van haar was. Door de douche-van-licht visualisatie toe te passen, voelde ze zich lichter en schoner. Ze maakte er een gewoonte van om haar energieveld dagelijks op te schonen. "Het voelt alsof ik mezelf weer terugvind," zei ze glimlachend.

Vanaf dat moment keek Jan anders naar zijn verlies. Hij leerde dat loslaten niet betekent dat je de ander vergeet. Het betekent dat je de pijn loslaat, zodat er ruimte komt om de liefde op een nieuwe manier te dragen. Zijn vrouw leeft verder in zijn herinneringen, in de warmte die hij voelt als hij over haar praat en in de kracht waarmee hij nu zelf het leven weer oppakt.

We dragen niet alleen onze eigen emoties en gedachten, maar vaak ook energie van anderen. Dat kan zwaar en vermoeiend aanvoelen. Het opschonen van je energieveld helpt je terug te keren naar je eigen licht.

Visualisatie:

Stel je voor dat je onder een douche van puur, stralend licht staat. Dit licht stroomt door je heen en neemt alle energie mee die niet van jou is. Zie hoe het wegspoelt in de aarde, die alles liefdevol transformeert.



Praktische tip:

Voel je je zwaar of uitgeput? Zet je blote voeten even op de aarde en adem bewust in en uit. De aarde helpt je loslaten wat niet meer bij je hoort.

Hoofdstuk 4 – Leven vanuit vertrouwen

Het grote omslagpunt kwam toen ze haar leven begon te bekijken vanuit vertrouwen. Brenda maakte een lijst van momenten waarin het leven haar onverwacht had gedragen: een vriendin die precies belde toen ze steun nodig had, een nieuwe baan die op haar pad kwam zonder dat ze actief zocht. Door deze lijst te herlezen, voelde ze: "Ik word gedragen, ik hoef niet alles alleen te doen." Vanaf dat moment kon ze meer ontspannen in het leven staan.

Jan ontdekte dat hij niet alles alleen hoefde te dragen. Soms gebeurde er iets onverwachts: een buurvrouw die spontaan eten bracht, zijn dochter die precies belde op het juiste moment. Het waren kleine tekens die hem lieten voelen dat hij niet alleen was. Hij begon erop te vertrouwen dat het leven hem droeg, zelfs in de donkerste momenten.

Wanneer je leert vertrouwen op divine energie, ontdek je dat je nooit alleen bent. Er is altijd een hogere kracht die je draagt: of je dat nu je ziel, je gidsen of het universum noemt.

Schrijfp opdracht:

Maak een lijst van 5 momenten in je leven waarin er onverwacht hulp of synchroniciteit kwam.

Herinner jezelf eraan dat je geleid wordt, juist op momenten dat je het niet verwacht.

Affirmatie: "Ik laat los en vertrouw op de stroom van het leven. Alles komt naar mij toe op het juiste moment."



Hoofdstuk 5 – Een nieuw begin

Op een koude herfstdag schreef Brenda op een briefje: “Ik laat de angst los om niet genoeg te zijn.” Ze bedankte de angst omdat die haar jarenlang had beschermd, maar nu mocht hij gaan. Ze verbrandde het briefje in haar tuin en voelde hoe haar hart zich opende. Daarna schreef ze haar intentie: “Ik kies voor een leven waarin ik mezelf liefheb en nieuwe liefde toelaat.”

Brenda leeft vanaf dit punt vrijer, lichter en met een warm vertrouwen in zichzelf en het leven. Ze heeft geleerd dat loslaten geen einde is, maar juist het begin van iets nieuws.

Om zijn hart te verlichten maakte Jan een ritueel. Hij schreef op een briefje: “Ik laat de schuld los dat ik niet genoeg heb gedaan.” Hij bedankte dit gevoel, omdat het liet zien hoeveel van zijn vrouw had gehouden. Hij verbrandde het briefje en het vuur nam de zwaarte mee, terwijl de liefde bleef.

Vandaag zegt Jan: “Ze is er nog, maar ik draag haar anders. Niet meer als last, maar als liefde.”

Elke keer dat je iets loslaat, ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Misschien weet je nog niet wat er komt, maar je kunt alvast de deur openzetten met intentie en dankbaarheid.

Ritueel:

Schrijf op een briefje wat je los wilt laten. Bedank het voor de lessen die het je heeft gebracht. Verbrand het briefje veilig of begraaft het in de aarde. Spreek daarna hardop je intentie uit voor wat je wilt verwelkomen.



Affirmatie: “Ik ben dankbaar voor wat was en open voor wat komt.”

Nawoord

Een traumatische ervaring verwerken is een proces dat je niet binnen enkele dagen of na het lezen en toepassen van een paar hoofdstukken van dit E-book gelijk onder de knie hebt. Het vergt tijd, geduld en zachtheid naar jezelf. Laat dit E-book een opening zijn in jouw proces van loslaten en het hervinden van het vertrouwen op jouw levenspad.

De voorbeelden van Brenda en Jan zijn voorbeelden van twee mensen die de verantwoordelijkheid hebben genomen voor hun eigen leven en eigen geluk. Zij hebben hulp hebben gezocht op het moment dat ze het zelf even niet meer wisten.

Loop jij vast in jouw proces, weet dan dat je het niet alleen hoeft te doen. Wij mensen zijn niet geschapen om alles individueel te doen. Samen helpen we elkaar helen en groeien.

Heb jij net even wat meer begeleiding nodig in jouw proces, kijk dan op <https://soulcoachsanne.nl> en voel of het aanbod met jou resoneert. Je bent altijd vrij om een vrijblijvend kennismakingsgesprek aan te vragen.

Warme groet, Sanne