

Oefening Loslaten

Wat is het dat jij niet kunt loslaten?

...

Op de volgende pagina ga je 7 lagen diep beantwoorden waarom je het niet los kunt laten.

Instructie:

Doorschrijven tot je pen het opgeeft. Je mag een punt zetten en verder gaan met hetzelfde stukje. Pas als je gaat nadenken, begin je met de tweede zin!

Oefening Loslaten

Verdieping

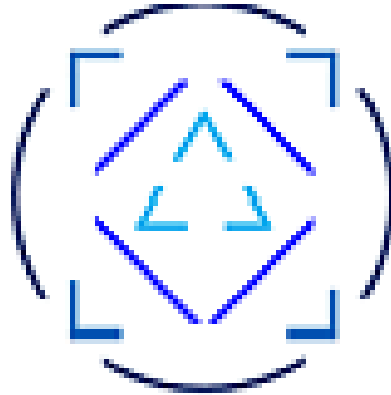
Waarom houd jij je eraan vast?

- **Ik hou het vast omdat...**
- **Ik zeg ook tegen mezelf dat ik het vast moet houden omdat...**
- **Waarom ik het nog meer vasthoud is...**
- **Wat er ook meespeelt waarom ik het vasthoud is...**
- **Waarom ik het niet kan loslaten is...**
- **Ik hou het nog meer vast omdat ik niet vertrouw dat...**
- **Samenvattend kan ik het niet loslaten omdat...**

Beantwoord 7 lagen diep!



Liane Baltus



Smaakt dit naar meer?

Meld je dan aan voor de Focus op succes week. Een week lang elke dag een mail met video en oefening. Zodat jij inzichten oogst!

Meer informatie en aanmelden:

<https://thespiritofwords.com/focus-op-succes-week/>