

# Loslaten van je ex

**De Masterclass**

MARY I

## *Even voorstellen*

Mijn naam is Myra. Ik ben een liefdevolle, zorgzame en ambitieuze vrouw. Een vrouw die houdt van gezelligheid, goede wijn, hoge hakken, hippe sneakers en haar vrienden. Ik ben een vrouw die -waarschijnlijk net als jij- fouten heeft gemaakt, maar hier altijd van wilt leren. Persoonlijke ontwikkeling is dan ook erg belangrijk voor me.

Ik lees veel boeken over dit onderwerp en ben altijd wel met een training, cursus of opleiding bezig. Ik ben moeder van een prachtige dochter, die ik vanaf haar geboorte alleen opvoed. Ik ben founder van "Mary I".

*Ik help vrouwen hun patroon van liefdespijn te doorbreken, waardoor ze weer helemaal gelukkig met zichzelf én de liefde gaan zijn.*

Ik ben gediplomeerd coach en aangesloten bij NOBCO, omdat ik het belangrijk vind om altijd bij te blijven op mijn vakgebied. Opleidingen die ik heb gevolgd zijn o.a. multidisciplinair coach, NLP, Master Presenter, Train de Trainer, Online Systemisch Coachen, Mindfulness en ik doe jaarlijks verdiepende trainingen.

Ik ben therapeutisch opgeleid, wat wilt zeggen dat ik gespecialiseerd ben in het kunnen verwerken van je verleden. Ik beheers meerdere coachtechnieken, zoals: zoals NLP, hypnotherapie, regressietherapie en systemisch werken.

Hierdoor kan ik echt kijken naar jou als persoon en de dingen waar je tegenaan loop. Naast de theoretische kennis die ik heb, ben ik natuurlijk ook ervaringsdeskundige. Ik stond ooit daar waar jij nu staat. Gelukkig heb ik mijn leven volledig om kunnen draaien en daar help ik jou ook heel erg graag mee.

Ik ga jou binnenkort meenemen in hoe jij je ex gaat loslaten.

In 2014 werd ik helemaal gek van de macht die mijn ex nog over mij had. Hij beheerste echt compleet mijn gedachten. Hierdoor raakte in de controle over mijn leven kwijt en had ik de touwtjes simpelweg niet meer in handen. Ik voelde me zo rot!

Hoe ik hem uiteindelijk heb losgelaten, deel ik met je tijdens de Masterclass. Ondertussen heb ik hier al duizenden vrouwen mee mogen inspireren. Ik hoop jou ook!

Deze hand-out kun je gebruiken tijdens de Masterclass zodat je er het maximale uithaalt. Print 'm uit voor de Masterclass zodat je 'm tijdens de Masterclass kunt gebruiken. Heb je geen printer? Geen probleem, dan schrijf je gewoon mee.

De reden dat je in dit document niet kunt typen, is omdat je via schrijven dichterbij je gevoelens komt. Zo haal je er dus het meeste uit.

Heb je na de Masterclass nog vragen aan mij? Stel ze dan gerust. Ik probeer zo snel mogelijk jouw vraag via een persoonlijke e-mail te beantwoorden.

Ik kijk ernaar uit je online te ontmoeten!

Liefs Myra

Ps: Oh ja, ik heb naast deze Masterclass ook een online training ontwikkeld "Loslaten van je ex". Ik zal je er tijdens de Masterclass wat meer over vertellen

*Wanneer je tot het einde van de Masterclass blijft,  
heb ik een leuk cadeautje voor je :)*





Ben je veel tijd en energie kwijt, aan het willen overtuigen van je ex? Zo ja, wat kost jou dat tot nu toe?



Is het leven hoe je het nu leeft, goed genoeg voor jou? Zo nee, wat wil je anders? En hoe ga je dit aanpakken?



Wat je overkomt, dat heb je  
niet in de hand

Hoe je ermee  
omgaat, dat is jouw  
keuze



Vind jij het jezelf waard om in te investeren? Geld, tijd, energie...



Stel je bent nu al die oude vrouw van 80 jaar, hoe zou je dan terugkijken op je leven?



# *Antwoord op de vraag waarom loslaten je tot nu toe niet lukt*



Wat maakt loslaten zo moeilijk voor jou?



In de Masterclass vertel ik over waarom het moeilijk is om los te laten. Welke dingen herken jij?



Welke inzichten heb je hierdoor gekregen?



# *Het geheim waardoor je in een klap weer rust voelt*

Ben jij er klaar voor om je ex écht los te gaan laten?

Wanneer je je ex écht los wilt laten, maak dan ook écht de keuze. Schrijf hieronder: "ik kies ervoor om ..... los te laten" en zeg dat door de dag heen vaker krachtig hardop.

Welke "smoesjes" vertel jij jezelf, waarom je je ex nog niet los kunt laten?



Wanneer jij de keuze niet maakt om los te laten, verandert er ook niets. Ben je klaar om de keuze te maken, hoe moeilijk het ook is?





# *De methode om je ex succesvol en met liefde naar jezelf toe los te laten*



6 stappen van loslaten:



Stap 1:



Stap 2:



Stap 3:



Stap 4:



Stap 5:



Stap 6:



Wat heb jij van jezelf geleerd in de relatie met je ex?



Wat zou je in een volgende relatie anders doen?



Wanneer je wilt dat je  
niet nog een keer in  
dezelfde situatie terecht  
komt,  
focus je dan op jezelf



# *De magische formule waarmee je je weer geliefd en waardig gaat voelen*

Hoe gaat het met jouw zelfliefde? Voel je die echt? En heb je er genoeg van?

Wanneer je terugkijkt naar je relatie, heb je dan met voldoende zelfliefde gehandeld?

# Bonusstappen



Stap 7:



Stap 8:



# Compleet ben je, wanneer je de liefde voor jezelf voelt

Welke dingen kun jij vanaf vandaag doen, om wat liever tegen  
jezelf te gaan zijn?

## *Tenslotte...*

Wil jij écht van deze pijn af? Schrijf het hieronder op!

Wil jij je ex -ook al weet je nog niet goed hoe- loslaten? Schrijf het hieronder op!

Wil jij je eigen leven weer terug en je gelukkig voelen? Schrijf het hieronder op!

*De keuze is aan jou. Ga je verder met je ex jouw leven te laten beïnvloeden? Of maak je NU de keuze voor jezelf...*

*Extra schrijfruimte*





*Extra schrijfruimte*

