

Focus Master Class

Loslaten

Iris Willems

Kenny Vandennoortgaete

Wat is loslaten?

Enkele voorbeelden ...



Wat is loslaten?

- Gedachtes sturen
- Kiezen zonder schuldgevoel
- Relativeringsvermogen gebruiken
- Meerdere pogingen ondernemen



Hoe? Stap 1

Hoe rustiger je bent hoe gemakkelijker je kan loslaten – zorg dat je meer in alfa bent!

-> Doe daarom dagelijks een ontspanningsoefening. (chronische stress)

-> 3-vingertechniek , Buikademhaling, QRB



Hoe? Stap 2

Gebruik jouw interne stem.

- ✓ “Kan ik er iets aan doen?” J/N?
- ✓ “Bereik ik er iets mee door er nu aan te denken?” J/N
- ✓ “Heeft dit meerwaarde wat ik denk?” J/N
- ✓ “Het is mijn focus, ik bepaal wat er in mijn hoofd gebeurt”



Hoe? Stap 3

“Wat zou je tegen een ander zeggen met hetzelfde probleem?”

Gebruik dit advies voor jezelf om los te laten.



Hoe? Stap 4

Maak keuzes!

Ga voor je keuze en communiceer je keuze

Zeg wat je wil en focus!



Hoe? Stap 5

Noteer je gedachtes.

Vooral als het gaat over to do's en wederkerige gedachtes.



Oefen de plasticiteit van je brein

Oefenen met brandende kaars

Oefen dagelijks!

Resultaat:

Je leert je gedachten gemakkelijker te sturen



Doe mee aan de challenge!

Ga naar de Selfcoaching Community op
www.selfcoaching.be

