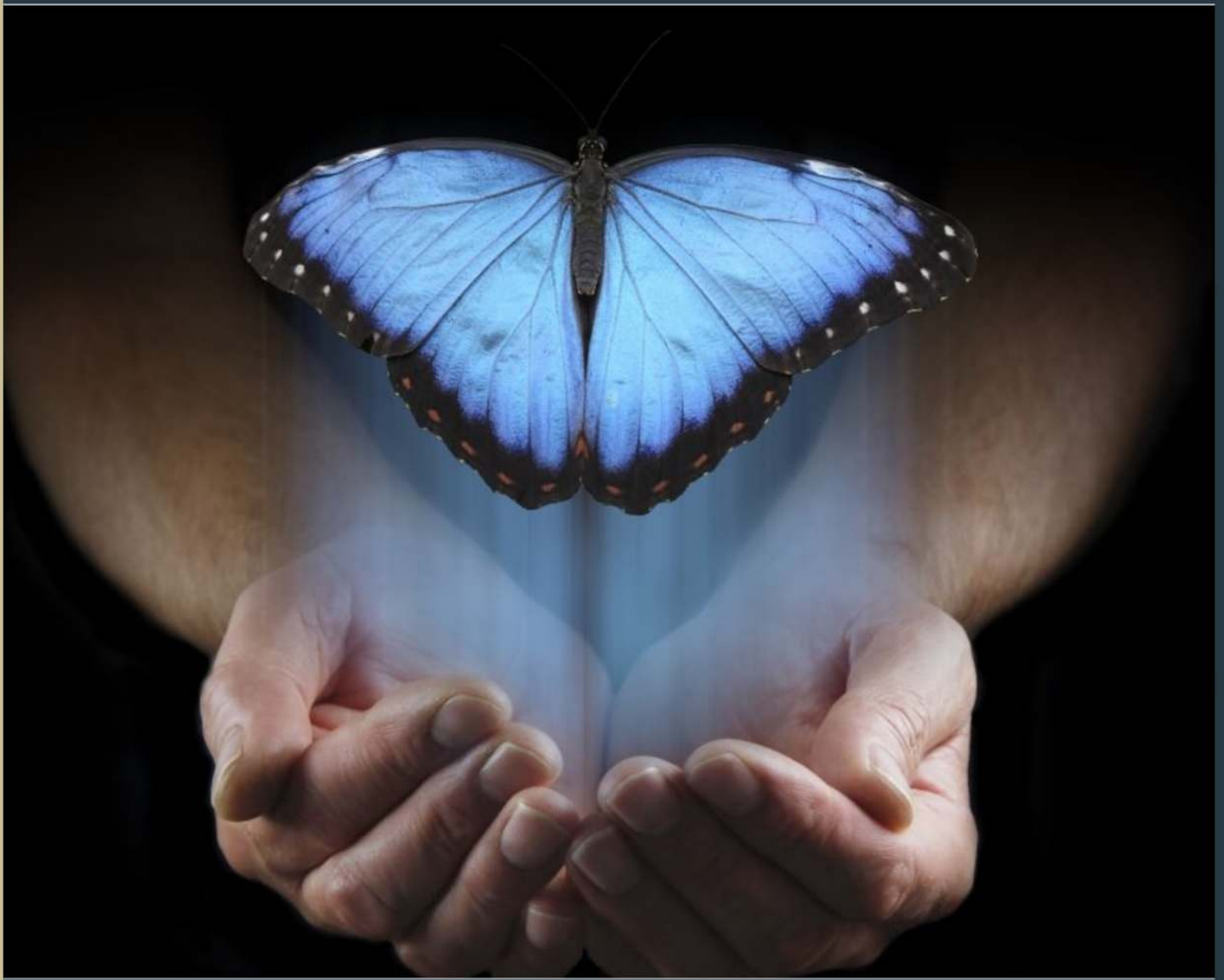


De Kracht van Loslaten



Mahatma Revier

De Kracht van Loslaten

Mahatma Revier

COPYRIGHT © 2021 DOOR MAHATMA REVIER
DIT E-BOOK HEB IK GESCHREVEN
EN DAARMEE IS DIT E-BOOK AUTEURSRECHTELIJK
BESCHERMD.
DAT HOUDT IN DAT ALLE RECHTEN VAN DIT E-BOOK
AAN MIJ VOORBEHOUDEN ZIJN.
DAAROM MAG ER NIETS VAN DEZE UITGAVE WORDEN
VERVEELVOUDIGD OF OPENBAAR WORDEN GEMAAKT.
DIT E-BOOK HEB IK MET LIEFDE EN ZORG GESCHREVEN.

IK, MAHATMA REVIER, KAN NIET AANSPRAKELIJK
WORDEN GESTELD VOOR EVENTUELE SCHADE AAN PERSONEN,
ZAKEN OF VERMOGEN DIE OP WELKE WIJZE,
POSITIEF OF NEGATIEF, HET GEVOLG ZIJN VAN DIT E-BOOK.

NIET ALLEEN DIT E-BOOK KAN JE INSPIREREN TOT MEER GELUK,
MAAR OOK DE WEBSITE [HTTPS://SPIRIT-COACHING.NL](https://spirit-coaching.nl) KAN
EEN GROTE INSPIRATIEBRON TOT GELUK ZIJN.

Inhoud

De Kracht van Loslaten	1
Voorwoord	8
1. Het geweldige overlevingsmechanisme	10
2. Voelen	13
3. Vechten	15
4. Vluchten en bevriezen	17
5. Het onderdrukken van het gevoel	20
6. Gewoontes...	25
7. We hebben allemaal een ego	27
8. Mijn slavendrijvertje	29
9. We worden geleefd door onbewuste processen	31
10. Het reticulaire activatie systeem	36
11. Hoe kun je jouw verlangens wel realiseren?	37
12. Wij komen voort uit liefde	42
13. Dat kleine bange stemmetje vanbinnen	45
14. Onbewuste processen	48
15. Kort Lontje	51
16. De macht van angst en verdriet	55
17. Macht door manipulatie	57
18. Emoties en overtuigingen...	60
19. Bang kwezeltje	63
20. De angst voor de leegte	64
21. Het imposter syndrome	66

22. Ik was effe de weg kwijt	68
23. Dat heerlijke afkeur mechanisme	70
24. De angst voor afwijzing	72
25. Maar wat als je bang bent om in beweging te komen?	75

Voor Mijn moeder

Uit dankbaarheid voor het leven.

Uit dankbaarheid voor alle lessen.

Ik ben trots en dankbaar dat jij mijn moeder bent.

Mahatma



Ik ben een awakener, iemand die mensen wakker schudt en uit de hypnose van hun programmering haalt.

In mijn online en live trainingen breng ik je in contact met jouw waarheid, jouw kern, waardoor je groter wordt dan diegene die je dacht te zijn.

Door mijn eigen levensverhaal heb ik een schat aan ervaringen. Als geen ander weet ik wat het is om de weg te gaan van het transformeren van pijn en verdriet in licht en liefde.

Sinds 1990 heb ik overal in de wereld, waaronder India, USA en Canada, diverse trainingen en opleidingen gevolgd. Dit heeft mij een grote expertise gegeven in het transformeren van oud zeer.

Inmiddels heb ik al duizenden mensen begeleid naar meer geluk en innerlijke vrede.

Ik ben de auteur van de bestsellers 'Op weg naar Verbinding' en 'Ontwaken in het Nu'.

Ik geef live en online Events en begeleidt mensen op diverse wijze zowel live als online.

Voorwoord

Dit boek is de opvolger van de Magische Loslaat Formule. In deze formule gaf ik je de drie Magische vragen:

- Zou je het kunnen loslaten?
- Zou je het willen?
- Wanneer?

'Maar hoe pas je die vragen nu daadwerkelijk toe en hoe kan het zijn dat die vragen werken...?' Ik hoor het je denken hoor.

Om dat te begrijpen is het van belang dat je eerst wat meer van jezelf begrijpt. Hoe jouw mind en psyche werken en om te zien welke mechanismes jij hebt ontwikkeld om te overleven. Daarna kun je het loslaten zelf op jouw leven gaan toepassen.

Begin maar lekker te lezen en laat mij jou meenemen in de wonderbaarlijke wereld van de kracht van onze emoties en het loslaten daarvan.

Sommige mensen worden door emoties beheerst, anderen onderdrukken ze en zijn zich er niet bewust van en weer andere mensen gebruiken ze om te krijgen wat ze willen hebben.

Er zijn talloze manieren hoe wij kunnen omgaan met emoties. De ene manier zorgt voor blokkades, belemmeringen en ziektes, de andere manier is een gezonde wijze om jezelf uit te drukken, waardoor je als vanzelf de emoties los laat.

Als je op een gezonde manier omgaat met je eigen emoties en je jezelf een beetje kent, dan zijn je emoties je kracht en een deel van je basis. Jij staat dan aan het roer van jouw schip.

In dit boek zal ik korte stukjes uit mijn eigen leven als voorbeeld gebruiken om iets uit te leggen, maar ook stukjes van de duizenden mensen die ik inmiddels heb mogen begeleiden naar een gelukkiger leven.

Ik laat je zien hoe je jouw emoties kunt loslaten, waardoor je van machteloosheid naar kracht gaat. Dan hebben jouw emoties jou niet meer in hun macht en ben je geen speelbal van je eigen gevoel.

Ooit waren mijn eigen emoties de oorzaak van de nekslag die ik kreeg op 32 jarige leeftijd. Dat resulteerde in de ziekte ME, waardoor ik uiteindelijk 15 jaar volledig uitgeschakeld ben geweest. Door die ME voelde ik dat ik geen andere keuze had dan de weg naar binnen te gaan. In het begin vond ik dat verschrikkelijk lastig, maar ik had geen keus meer. Het was erop of eronder. Zo begon mijn eigen zoektocht naar genezing.

Soms voelt het voor mij alsof ik die 15 jaar mis uit mijn leven. Inmiddels weet ik dat ik elke stap nodig heb gehad om te worden wie ik nu ben en om te kunnen doen wat ik nu doe.

Let op, zit je nog vol emoties en is het te veel om dit proces alleen aan te gaan, laat mij je dan begeleiden, dan kan het veranderen.

Over mijn eigen geschiedenis en die zoektocht naar heling heb ik mijn twee eerdere boeken, 'Op weg naar Verbinding' en 'Ontwaken in het NU' geschreven.

Laat je inspireren en herken jezelf in de verschillende voorbeelden die ik in dit boek geef. Dat kan je vrijheid geven.

1. Het geweldige overlevingsmechanisme

Om te beginnen neem ik je mee naar mijn jeugd. Als kind groeide ik op, samen met mijn drie jongere zusjes en broertje. Mijn ouders waren eigenlijk altijd aan het werk. Mijn vader dronk en dat was geen feestje. Mijn vader was niet mijn biologische vader, maar mijn stiefvader. Dat heb ik wel geweten, want ik was zó anders dan de rest en ik was zeker niet zijn lievelingetje.

Ik voelde mij, als het emotionele wezentje dat ik was, een buitenbeentje en ik heb mij altijd erg alleen gevoeld. Tegelijkertijd hebben wij kids elkaar geholpen om te overleven, omdat onze ouders er niet echt voor ons waren. Het mooie is dat er daardoor wel een onderlinge verbinding ontstond, die tot op de dag van vandaag voelbaar is.

Als meisje van 12 jaar stond ik in de gang van het hotel, dat mijn ouders een jaar eerder op een gracht in Utrecht waren gestart.

Om de één of andere reden stroomden mijn tranen mij over de wangen. Ik zie het nog zo voor mij. Mijn moeder keek mij geïrriteerd aan en zei: 'Sta je nu alweer te janken'.

Mijn tere zieltje werd diep geraakt en op dat moment besloot ik mijn emoties binnen te houden. Ze gewoon niet meer te tonen. Ik beet mijn lippen op elkaar, slikte mijn tranen in en BAM, ik had het onderdrukken van mijn emoties in the pocket. 'Ze zien mij niet meer kwetsbaar', dacht ik toen.

Dat onderdrukken werkte wel, want het hielp mij te blijven staan in alle ervaringen die ik nog zou gaan meemaken in mijn latere leven. Nou ja, tot op zekere hoogte dan. Ik werd als het ware een soort wandelend vat vol emoties met een stevig deksel erop. Het werd mijn pantser. Ik liet mij niet meer raken en zo kon ik het leven aan.

Het kostte mij wel veel, want ik weet nog goed hoe ik als jonge vrouw van 21 jaar werkte als reisleidster. Ik reisde 6 of 7, gedurende 2 of 3 weken met een bus vol Australische toeristen door Europa. Het was een super vette baan, maar ik was moe, doodmoe.

We reden met drie bussen tegelijk dezelfde route. Ik weet nog goed hoe we na een lange dag rijden in Rome aankwamen. 'Ga je mee?' vroegen mij collega's mij. 'We gaan eten bij Ambrosia en pakken daar ook lekker een wijntje'. Wat had ik graag 'Ja natuurlijk' willen antwoorden. Helaas... ik was te moe. Dus die feestjes moest ik veelvuldig aan mij voorbij laten gaan. Het was niet het werk dat mij zo vermoeide, maar wel het dragen van mijn eigen onderdrukte emoties, evenals die emoties die ik onbewust van anderen had overgenomen. Dat kostte veel energie, alleen wist ik dat toen nog niet.

Op mijn 32ste ontplofte mijn vat vol dynamiet. Er stroomden zoveel emoties door mij heen, dat ik het nauwelijks aan kon en ik kreeg ME, het vermoeidheidssyndroom. Ik was in die tijd ooit zó vermoeid dat ik nog niet eens naar de keuken kon lopen om een waterkoker aan te zetten. Gelukkig gaat alles voorbij en dat dus ook.

Mijn WAO periode heeft 15 jaar geduurd. Wat was het een struggle en wat moest ik elke keer mijn verlangen om te werken en iemand te zijn, loslaten. Het ging gewoon niet sneller dan het ging. Echter, door mijzelf te ontwikkelen, mijn overtuigingen en emoties los te laten veranderde alles.

Om mijzelf te helen van de ME heb ik jarenlang, overal ter wereld opleidingen gevolgd. Door die trainingen, waar ik diverse heling methodes leerde, waaronder ook het loslaten, kreeg ik stap voor stap iets meer energie.

In december 1999 nam mijn toenmalige echtgenoot Ton de benen. Hij liet mij zonder een rooie cent achter, in een toen nog kwetsbare toestand (ik was nog niet volledig hersteld). Die scheiding was een heftige klap voor mij. Om alle emoties te verwerken ben ik gaan schrijven en zo ontstond mijn eerste bestseller 'Op Weg naar Verbinding'.

In 2001 begon ik voorzichtig te werken als lichaamsgericht therapeut. In de loop van dat jaar groeide mijn praktijk snel en ging ik ook steeds meer met groepen werken. Op een gegeven moment gaf ik zelfs jarenlang een vierjarige coach opleiding.

Inmiddels werk ik alweer meer dan 20 jaar als therapeut, trainer en schrijfster en heb ik duizenden mensen begeleid naar een gelukkiger leven. Momenteel doe ik dat met onze befaamde events en online Power Trainingen.

Het loslaten is een intrensiek onderdeel van mijn werk geworden. Om die loslaat techniek volledig in mijn vingers te krijgen heb ik gedurende vijf jaar alle loslaat trainingen gevolgd in Sedona.

Meer dan 30 keer ben ik daarvoor naar Sedona in de USA gevlogen. Door elk trainingsblok kreeg ik meer ruimte in mijn eigen Zijn en zo heeft die Magische Loslaat Formule mijn eigen leven stap voor stap getransformeerd.

Ik gun jou die transformatie ook.

2. Voelen

Wij mensen hebben verschillende manieren om goed door onze jeugd te komen.

Heb jij nu fijne, liefdevolle ouders en ben je opgegroeid met veel veiligheid, zorg en liefde, dan heb je in wezen van huis uit een goede basis meegekregen. Je weet wie je bent. Je hebt een stevig gevoel van eigenwaarde en je bent een kei in het stellen van grenzen.

Het leuke is dat je door die lekkere mindset ook succesvol bent in je werk en als slagroom op de taart ook nog een leuke partner weet aan te trekken.

Veel mensen hebben dat echter, net als ik, niet zo mogen beleven. Er kunnen talloze redenen zijn waarom een kind die liefdevolle bedding niet krijgt.

Bij Maureen is er thuis een gebrek aan liefde, omdat haar moeder dat als kind ook zo heeft meegemaakt.

Bij Marcel is er, doordat er 8 kinderen zijn, geen aandacht genoeg.

Chloë haar vader sterft jong en moeder weet daarna niet hoe ze rond moet komen. Peter op de hoek heeft een vader die alcoholist is. Karel is dyslectisch en dat begrijpen ze op school niet waardoor hij denkt dat hij dom is.

Voor een kind kan het heel uitdagend zijn om zo'n jeugd te overleven. Daarvoor is het geweldig dat we verschillende overlevingsmechanismes hebben om te blijven staan. Om die mechanismes te activeren hoeven we niets te leren. We hoeven er zelfs niet over na te denken. In nood wordt zo'n houding als vanzelf geactiveerd. Het is ons instinct dat in actie komt. Dat instinct zit nog in onze cellen en die informatie is eeuwen oud.

Het is net als een ree die op de vlucht is voor een luipaard. Dan gaat hij niet nadenken of hij op de vlucht zal gaan of zal blijven staan. Die ree komt van nature in actie. Wij hebben dat dus ook.

De drie overlevingsmechanismes zijn:

- Vechten
- Vluchten
- Bevriezen

Het loslaten komt nog aan bod hoor. Laat mij je eerst even meenemen naar die verschillende overlevingsmechanismes.

.

Ilknur schrijft:

Mijn kwekker vindt het niet leuk dat ik dit ga typen, maar ik heb het inzicht gekregen dat ik een powervrouw ben en dat ik daar geen enkele seconde meer aan hoeft te twifelen. Bye bye lieve kwekker, ik hou van je maar ik laat je los in liefde.

Stefanie schrijft:

Ik ben rustiger en minder bang... Ik doe nu wat goed voelt. Loslaten is belangrijk geworden voor mij. Ik vecht minder en laat meer toe.

Mary schrijft:

Ik ben zo blij met deze training van loslaten, want er is er veel aan het veranderen. Weet je, ik zing zelfs weer, dat heb ik jaren niet meer gedaan, er komt ruimte! 😊

Als jij ook naar meer vreugde en vrijheid verlangt, doe dan mee met één van de twee trainingen. Dan heb jij straks ook zo'n ervaring. Het is mogelijk hoor!

Alle succes met het loslaten voor jou,

Mahatma



De Kracht van het Loslaten

Door Mahatma Revier

Een e-book dat je niet meer los laat.

Mahatma is transformatie expert en neemt je mee naar de wondere wereld van je onderbewustzijn.

Ze maakt je bewust van wat er in de diepte ten grondslag ligt aan alle overlevingsmechanismes.

In dit boek vind je een gedegen formule om los te laten en door dit e-book te lezen zul je die formule steeds gemakkelijker gaan toepassen in je dagelijkse leven.

Mahatma is ook de auteur van de bestsellers: 'Op weg naar Verbinding' en 'Ontwaken in het NU'.