



LOSLATEN & REFLECTEREN OP 2023

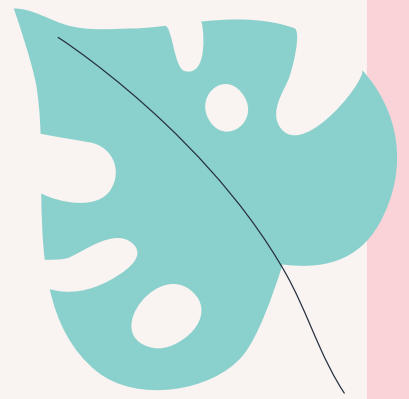


WERKBOEK

HOLINEZ



Welkom!



Lieve jij,

Wat leuk dat jij mijn ebook loslaten & reflecteren op 2023 hebt gedownload.

In dit ebook deel ik reflectievragen en oefeningen om te reflecteren op het afgelopen jaar om dit vervolgens los te laten en het nieuwe jaar met nieuwe energie te starten.

Ik wens je veel plezier met dit werkboek.

Liefs,

Sandy Vivaldi



OVER MIJ

Mijn naam is Sandy Vivaldi. Ik ben holistisch therapeut, reiki teacher en bach bloesem therapeut, maar vooral student van het leven. Na twee burnouts en een zware depressie ging ik mijn leven meer holistisch vormgeven en voel ik mij beter dan ooit. Mijn praktijk voor holistische therapie is gevestigd in Rijswijk. Ook geef ik regelmatig workshops, reiki cursussen en helende klank reizen. Daarnaast heb ik een webshop met helende producten.

"Loslaten betekent
niet dat je vergeet,
het betekent dat je
de vrijheid vindt om
opnieuw te
beginnen."

- Jack Kornfield



INHOUDSOPGAVE

Inleiding: reflecteren en loslaten

Hoofdstuk 1. Reflectie

- Terugblik op 2023
- Wat waren je hoogte- en dieptepunten?
- Welke lessen heb je geleerd?
- Persoonlijke groei
- Relaties
- Gezondheid en welzijn
- Werk en carrière
- Spiritualiteit en zingeving
- Avonturen en ervaringen

Hoofdstuk 2. Loslaten

-
- De kracht van loslaten
- Oefening: Identificeer wat je wilt loslaten
- Briefschrijfoefening: Schrijf een brief aan jezelf over wat je wilt loslaten

Hoofdstuk 3. Eindoefening: Loslatingsceremonie

- De symboliek van verbranding
- Hoe je de brief veilig verbrandt
- Reflectie na de ceremonie

Hoofdstuk 4. Afsluiting en Vooruitblik

- Dankwoord
- Vooruitblik op 2024
- Creëer je Droomleven: Workshop Vision Board maken

INLEIDING: REFLECTEREN & LOSLATEN

Welkom bij dit speciale ebook, ontworpen om je te begeleiden bij het reflecteren op het jaar dat voorbij is en je te helpen bij het proces van loslaten. Als holistisch therapeut geloof ik sterk in de kracht van zelfreflectie en het belang van loslaten om ruimte te maken voor groei en vernieuwing.

2023 heeft ongetwijfeld zijn eigen unieke reeks ervaringen, uitdagingen en overwinningen met zich meegebracht. Door bewust de tijd te nemen om terug te kijken, kunnen we de waardevolle lessen herkennen die verborgen liggen in onze dagelijkse ervaringen. En door bewust te kiezen wat we loslaten, kunnen we onszelf bevrijden van lasten die ons niet langer dienen, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe mogelijkheden en avonturen.

In de komende pagina's vind je een reeks vragen, oefeningen en rituelen die zijn ontworpen om je te helpen bij dit reflectieve en bevrijdende proces. Ik nodig je uit om deze reis met een open hart en een open geest te benaderen, wetende dat elk moment van zelfreflectie en loslaten een stap is naar een meer vervuld en authentiek leven.

Laten we samen deze reis van introspectie en transformatie aangaan.



"Reflectie is de
lamp van het hart;
als het helder
schijnt, leidt het
ons naar de
waarheid." - Rumi



HOOFDSTUK 1. REFLECTIE

Terugblik op 2023

Als we terugkijken op een heel jaar, is het soms gemakkelijk om verstrikt te raken in de dagelijkse beslommeringen en vergeten we de reis die we hebben afgelegd. Neem even de tijd om te ademen, te gronden en jezelf de ruimte te geven om je te herinneren aan de belangrijke momenten, ervaringen en veranderingen die 2023 heeft gebracht. Door bewust te zijn van deze momenten, geef je jezelf erkenning voor je groei en veerkracht gedurende het jaar.

Wat waren je hoogte- en dieptepunten?

Elk jaar is een achtbaan van emoties, ervaringen en momenten die ons vormen. Reflecteer op de hoogtepunten: de momenten van vreugde, prestatie, liefde en verbinding. Wat waren de speciale momenten die je hart deden zingen en je ziel voedden? Schrijf ze hieronder op en koester ze.

Mijn hoogtepunten waren:

Welke lessen heb je geleerd?

Elke ervaring, zowel positief als negatief, draagt een les met zich mee. Reflecteer diep en vraag jezelf af: wat heeft elke situatie, elke ontmoeting, elke uitdaging me geleerd over mezelf, over anderen, en over het leven? Deze lessen zijn het goud van onze ervaringen. Ze zijn de wijsheid die we meenemen naar de toekomst, die ons helpt om beter te navigeren, sterker te groeien en dieper te leven.

Neem de tijd om deze reflecties te overdenken en te integreren. Ze vormen de bouwstenen voor je voortdurende reis van zelfontdekking en groei.

Deze lessen heb ik geleerd:



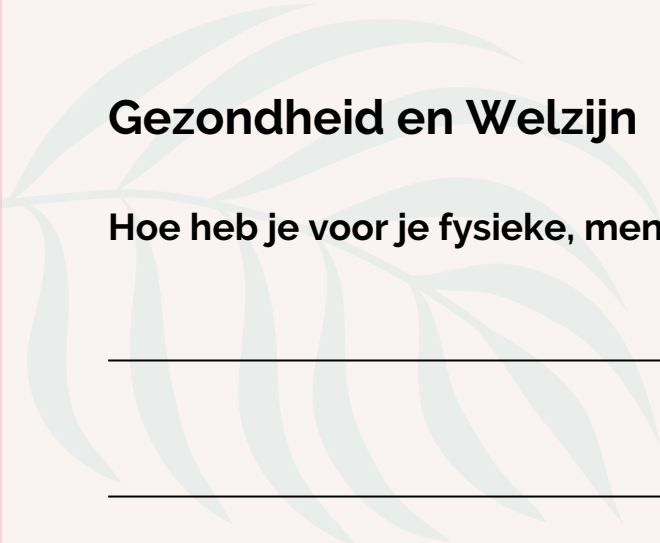
"In het hart van
loslaten ligt de
kracht om
opnieuw te
beginnen."

- Bryant McGill



Gezondheid en Welzijn

Hoe heb je voor je fysieke, mentale en emotionele welzijn gezorgd?



Welke uitdagingen heb je op je werk ervaren en hoe heb je ze aangepakt?

Spiritualiteit en Zingeving

Hoe heb je je spiritueel ontwikkeld of verbonden gevoeld met jezelf en anderen?

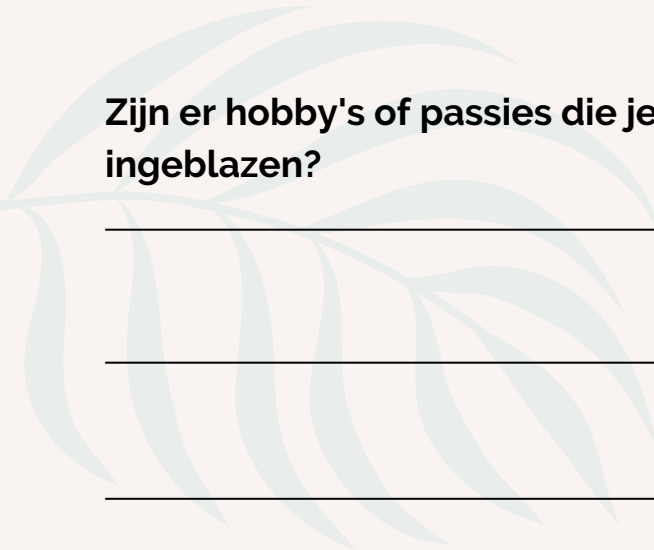


"Elk afscheid is de
geboorte van een
herinnering."
- Salvador Dalí



Hoe heb je betekenis en doel gevonden in je dagelijkse activiteiten?





Zijn er hobby's of passies die je hebt ontdekt of nieuw leven hebt ingeblazen?



"Soms is het loslaten
van wat je denkt dat
je weet, de sleutel
tot het ontdekken
van wat er werkelijk
mogelijk is."

- Unknown



HOOFDSTUK 2. LOSLATEN

De kracht van loslaten

Loslaten is een van de meest bevrijdende en transformerende handelingen die we kunnen doen. Het gaat niet alleen over het loslaten van externe dingen of situaties, maar ook over het loslaten van interne overtuigingen, emoties en gedragspatronen die ons niet langer dienen. Wanneer we leren loslaten, creëren we ruimte voor groei, verandering en nieuwe mogelijkheden. Het is als het opruimen van een kamer; wanneer we oude, ongebruikte items verwijderen, maken we ruimte voor nieuwe, waardevolle toevoegingen.

Oefening: Identificeer wat je wilt loslaten

Neem een moment om diep in jezelf te duiken en te voelen wat er binnenin je resoneert. Reflecteer op de volgende vragen. Schrijf je antwoorden op. Door ze op papier te zetten, geef je jezelf de ruimte om helderheid te vinden en te zien wat je wilt transformeren.

Welke gedachten, overtuigingen of attitudes hebben je dit jaar belemmerd?

Briefschrijfoefening: Schrijf een brief aan jezelf over wat je wilt loslaten

De kracht van schrijven kan niet genoeg worden benadrukt als een middel om diepere inzichten en heling te bereiken. Neem een moment om een brief aan jezelf te schrijven, waarin je het volgende doet:

- **Erkenning:** Begin met het erkennen van wat je wilt loslaten. Beschrijf de specifieke situaties, emoties of patronen.
- **Reflectie:** Schrijf over hoe deze elementen je hebben beïnvloed en waarom je ze wilt loslaten.
- **Intentie:** Formuleer duidelijk je intentie om deze elementen los te laten. Schrijf over de ruimte die je wilt creëren en de veranderingen die je wilt zien.
- **Loslatingsceremonie:** Bereid je voor op de ceremonie waarbij je deze brief zult verbranden. Visualiseer hoe de energie van wat je loslaat wordt getransformeerd en vrijkomt.

Bewaar deze brief op een veilige plek en bereid je voor om hem op 31 december te verbranden, als symbool van je vastberadenheid om los te laten en ruimte te maken voor een nieuw begin.

Loslaten is een voortdurend proces. Door deze oefeningen en reflecties regelmatig te herhalen, geef je jezelf de kans om steeds dieper te duiken, te groeien en je ware potentieel te onthullen.



"Elk nieuw begin
komt voort uit
het einde van
een ander begin."
- Seneca



Hoofdstuk 3. Loslatingsceremonie

De symboliek van verbranding

Door de eeuwen heen hebben mensen rituelen gebruikt als krachtige symbolen van transformatie en vernieuwing. Verbranding is zo'n ritueel dat vaak wordt geassocieerd met het loslaten van het oude en het verwelkomen van het nieuwe. Wanneer we iets verbranden, geven we het terug aan het universum, in de overtuiging dat het ons niet langer dient en dat we ruimte maken voor vernieuwing en groei.

Hoe je de brief veilig verbrandt

Het is essentieel om de veiligheid voorop te stellen bij het uitvoeren van een verbrandingsceremonie. Hier zijn enkele stappen om je te begeleiden:

- Kies een Veilige Locatie: Zoek een open buitenruimte, zoals een vuurplaats of een vuurvaste kom, weg van brandbare materialen.
- Bereid je Voor: Zorg ervoor dat je een emmer water of een blusdeken bij de hand hebt voor het geval dat.
- Lees je Brief: Neem een moment om de brief die je hebt geschreven te lezen, en voel de emoties en intenties die erin liggen.
- Verbranding: Houd de brief voorzichtig boven het vuur en laat de vlammen het papier consumeren. Terwijl het papier verbrandt, visualiseer dan de negatieve energieën en patronen die worden vrijgelaten en getransformeerd.
- Volledige Verbranding: Laat de brief volledig verbranden tot er alleen as overblijft.
- Afkoelen en Afsluiten: Dompel de as onder in water om af te koelen en bedank het universum (of welke kracht je ook gelooft) voor de heling en transformatie die heeft plaatsgevonden.



Reflectie na de ceremonie

Na de verbrandingsceremonie is het belangrijk om een moment van stilte en reflectie te nemen. Voel de ruimte die je hebt gecreëerd door los te laten. Hier zijn enkele reflectieve vragen om je te begeleiden:

Hoe voel je je nu, na het voltooien van de loslatingsceremonie?

Zijn er nieuwe inzichten of gevoelens die naar boven zijn gekomen tijdens het ritueel?



Hoe kun je de energie van deze ceremonie gebruiken om je te begeleiden in je volgende stappen en beslissingen?

Neem de tijd om je gevoelens op te schrijven, te mediteren of gewoon in stilte te zitten. Erken en vier de kracht van loslaten en wees dankbaar voor de ruimte die je hebt gecreëerd voor groei, vernieuwing en positieve verandering.



"De toekomst
hangt af van wat
je vandaag doet."

- Mahatma
Gandhi



Hoofdstuk 4. Afsluiting en Vooruitblik

Dankwoord

Aan het einde van dit reflectieve en bevrijdende jaar, wil ik mijn diepe dankbaarheid uitspreken. Dank aan jou, waardevolle lezer, voor het nemen van deze reis van zelfontdekking en transformatie. Het is een voorrecht om deel uit te maken van je reis en om tools en inzichten te bieden die je kunnen helpen groeien, genezen en bloeien.

Daarnaast wil ik dank zeggen tegen het universum, de energieën en krachten die ons allemaal begeleiden en ondersteunen, zelfs als we dat soms niet direct voelen of herkennen.

Vooruitblik op 2024

Terwijl we ons voorbereiden om het komende jaar te verwelkomen, is het een tijd van hoop, vernieuwing en potentieel. Elk nieuw jaar brengt een blanco bladzijde, vol mogelijkheden en avonturen die voor ons liggen. Hier zijn enkele reflectieve vragen en overwegingen om je te begeleiden in je voorbereidingen voor 2024:

Wat zijn je grootste dromen en doelen voor het komende jaar?



Welke lessen van 2023 wil je meenemen en toepassen in 2024?

Hoe kun je jezelf ondersteunen en voeden op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau?



Zijn er nieuwe gewoonten of rituelen die je wilt introduceren in je dagelijkse leven?

Neem de tijd om te mediteren, te reflecteren en je intenties voor het nieuwe jaar duidelijk te stellen. Terwijl je je voorbereidt op 2024, onthoud dan dat elk moment een nieuwe kans is om te groeien, lief te hebben, te leren en te bloeien.

Ik wens je een jaar vol liefde, licht, vreugde en oneindige mogelijkheden. Moge 2024 een jaar zijn van diepe vervulling, verbinding en persoonlijke triomfen.

Wil je 2024 helemaal goed beginnen? Schrijf je dan in voor de workshop **Creëer je Droomleven: Workshop Vision Board maken.**

Creëer je Droomleven: Workshop Vision Board maken

Droom jij over het realiseren van je grootste wensen? Ben je nieuwsgierig naar een leuke en creatieve manier om positieve veranderingen in je leven te brengen? Dan is mijn workshop “Creëer je Droomleven: Vision Board Maken” precies wat je nodig hebt!

Wat is een Vision Board?

Een Vision Board is eigenlijk een soort magisch knutselproject waarbij je een collage maakt van afbeeldingen, woorden en symbolen die betekenisvol zijn voor wat je wilt bereiken. Het is als een persoonlijk moodboard, maar dan gericht op het aantrekken van goede vibes en het waarmaken van je dromen.

Wat kun je verwachten?

Tijdens onze gezellige workshop gaan we samen op ontdekkingsreis! Geen zorgen als je nog niet veel weet over spiritualiteit – ik ben er om het simpel en leuk te houden. We gaan lachen, knippen, plakken en vooral, dromen!



Waarom meedoen?

- Dromen ontdekken: Leer meer over je eigen dromen en doelen.
- Positieve vibes: Ontdek hoe een positieve mindset je leven kan veranderen.
- Maak het tastbaar: Breng je dromen tot leven op papier.

Waar en wanneer?

Datum: 15 januari 2024

Tijd: 20:00-22:00 uur

Locatie: De Buitenkamer

Adres: Parelmoervlinderlaan 9 in Rijswijk

Inloop vanaf 19:45 uur

Investing

Jouw investering voor deze gezellige avond is € 10,-. Dit is inclusief alle materialen, een kopje thee of koffie, wat lekkers en een dosis positieve energie!

Aanmelden

Reserveer jouw plekje aan de workshoptafel.

Of ga naar www.holinez.nl/workshop-vision-board en reserveer jouw plek.



"We moeten vaak
loslaten om te
groeien."
- Unknow





WIL JE MEER LEREN?

Dit werkboek is een gratis uitgave van Holinez Healing. In onze academy vind je nog meer interessante ebooks en trainingen voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling.



Wil je liever persoonlijke begeleiding? Ook dat is mogelijk. Als holistisch therapeut begeleid ik jou graag 1-op-1 in een holistisch traject. Dit kan in mijn praktijk in Rijswijk of online.

Contact

email: info@holinez.nl

telefoon: 06 247 503 24

website: holinez.nl

instagram: [@holinez_](https://www.instagram.com/holinez_)

MAAK EEN AFSPRAAK

Zonder toestemming mag niets van deze uitgave worden gekopieerd, gedupliceerd of worden gebruikt als eigen materiaal.

