
WERKBOEK WET VAN AFSTAND NEMEN

Kelly Smit

**Loslaten
bevordert je
succes, niet
loslaten zal je
alleen maar
vertragen.**

Na het zetten van je intentie kom je in de fase van het creatieproces terecht waarin er synchroniciteit op gang komt oftewel 'toeval'. Synchroniciteit is het betekenisvolle of zinvolle toeval. Voordat ik de wet uitleg zal ik eerst wat dieper ingaan op wat synchroniciteit nou precies betekent.

Het zijn zaken die gebeuren, mensen waar je ineens aan moet denken, een toevallige ontmoeting of de aantrekkingskracht op bepaalde kennis. Dat is hoe je wens werkelijkheid wordt, maar dat gebeurt alleen als je het toelaat. Het opmerken van synchroniciteit in je leven kan belangrijke aanwijzingen geven op je levensweg.

Heb jij weleens periodes in je leven meegemaakt waarop situaties op een bijzondere manier samenkomen?

Waarop het lijkt of je (soms ondanks jezelf) gestuurd en geleid wordt op je pad door een 'toevallige samenloop van omstandigheden'?

Dat is een voorbeeld van synchroniciteit. Carl Gustav Jung is de grondlegger van het begrip synchroniciteit, al is hij niet de eerste die over dit fenomeen geschreven heeft. Jung gebruikt het begrip synchroniciteit als 'een bijzondere samenloop van omstandigheden in de tijd van twee of meer niet-oorzakelijke met elkaar verbonden gebeurtenissen die eenzelfde zin en betekenis hebben'. Beroemd is Jungs voorbeeld van een behandeling sessie met een patiënte, die hem een droom vertelt waarin een scarabee voorkomt. Terwijl zij dit vertelt, wordt er tegen het raam van de kamer getikt. Als Jung het raam opendoet vliegt er een scarabee achtig insect naar binnen. De vrouw is zo perplex door dit toeval dat al haar weerstand waardoor de therapie al enige tijd vast zat, doorbroken wordt en voor een doorbraak in de behandeling zorgt. Overigens is de scarabee in de Egyptische mythologie een klassiek symbool van wedergeboorte, wat de patiënte niet wist.



De wet van afstand nemen.

Deze wet zegt letterlijk dat als je iets wilt bereiken je dit alleen kan doen door er afstand van te nemen en je gehechtheid eraan loslaat. Als er onvoldoende of geen synchroniciteit is, kun je niets manifesteren. Als er geen zandemmertjes klaar staan, kun je geen zandkasteel bouwen. Het proces van synchroniciteit start direct na het plaatsen van je intentie. Daar hoef je zelf niets voor te doen. Want synchroniciteit komt op gang door intenties. Het is het letterlijke gevolg van de intentie. Hier zit ook veelal de oorzaak van intenties die niet uitkomen. Want je scheidt zoals jezelf, oftewel je scheidt wie je zelf bent. De energie waar je op het moment van intentie inzit, de frequentie van je emoties en je state of mind dat is wat je creëert. Niet alleen de uitgesproken woorden die jij intentie noemt. Je kan nog zo'n krachtige intentie zetten maar als je daarna last van angsten hebt of doemgedachtes dan zijn dat ook je intenties. Dan is dat ook hetgeen wat je scheidt. Daarom is leiderschap na het zetten van intenties zo ontzettend belangrijk.

Synchroniciteit laat zich niet forceren, het laat zichzelf zien als jij loslaat.

Het is belangrijk dat je loslaat van hoe je denkt dat het moet of van hoe je per se wilt dat het gaat. Synchroniciteit heeft ruimte nodig net als intuïtie. Die ruimtes pakken we onbewust vaak af door in kaders te denken. Of met alle geweld vast te houden aan hoe wij willen dat het gaat. Of door juist onbewust te focussen op wat je niet wilt.

Mensen die continue blijven herhalen wat er niet is krijgen daar alleen maar meer van. Als jij bijvoorbeeld even geen nieuwe klanten hebt en steeds blijft herhalen, waarom gebeurt dit? Ik krijg geen aanmeldingen, ik heb nog steeds geen nieuwe klant dan krijg je daar alleen maar meer van. Een belangrijk onderdeel in deze stap is dat je loslaat, niet gehecht bent aan het resultaat en je eigen denken zoveel mogelijk schoon houdt. In het engels zeggen ze het zo mooi, hold the space. Houd de ruimte vast voor synchroniciteit en vul hem niet op met zaken die je manifestatie alleen maar zullen vertragen. Want je gedachtes hebben alle invloed op dit proces. Je gedachtes zijn als het ware het middelpunt van de manifestatie. Nogmaals het gaat er niet om dat je 0 negatieve gedachtes etc. hebt maar dat de balans goed zit, tussen ego en essentie. Gedachtes kun je zelf kiezen, daar kun je een intentie voor zetten en als je ongewenste gedachtes hebt leidt jezelf dan terug naar het hier en nu. Dat werkt een beetje hetzelfde als in een meditatie, als je merkt dat je ongewenste gedachtes hebt dan merk je ze op en focus je je op het hier en nu. Heb geen oordeel of boosheid over de gedachtes, maar laat ze simpelweg zijn en ga weer verder.

Alles wat je wilt kan bereikt worden door het nemen van afstand.

Hoe meer je loslaat hoe interessanter het gaat worden. Ik heb zelf de meest bizarre dingen gemanifesteerd waarvan ik vergeten was dat ik de intentie überhaupt had gezet. Ineens gebeurde het en bedacht ik me, dit is wat ik wilde! Onbewust had ik er dus alle ruimte aan gegeven. Het tegenovergestelde van loslaten is gehechtheid dat is gebaseerd op angst en komt dus uit het ego. Door die gehechtheid neem je alle ruimte in en blijft er nog heel weinig over. Het stroomt daardoor niet en dat kost jou heel veel energie. De behoefte aan zekerheid speelt hierin een belangrijke rol. Want je wilt het zeker weten, je wilt dat het een goede afloop heeft en je wilt weten waarom. Dit is allemaal gehechtheid en een ontkenning van wie je werkelijk bent, een mens met ongelimiteerd organisatie en creatievermogen. Leer daar echt op te vertrouwen. Vertrouw sowieso altijd op je eigen proces. Ook als er niks te vertrouwen valt.

**Alles wat je wilt kan
bereikt worden door het
nemen van afstand.**



De meeste ondernemers en mensen die ik ken vinden het doodeng om los te laten

Voelen daar enorm veel weerstand op, maar eigenlijk is het vasthouden hetgeen wat je angst zou moeten geven. Want het vasthouden en willen controleren is iets wat je alleen maar zal vertragen. Het neemt alle joy weg en het zal heel veel van je vragen, op zowel energetisch als emotioneel niveau. Want zonder die afstand zijn we gevangen in hulpeloosheid, hopeloosheid, angst, onrust, en zorgen. Op het moment dat we daarin zitten zakt onze frequentie omlaag en is hij niet meer gelijk aan de frequentie van de intentie. Het wordt dan onmogelijk om te manifesteren. Dus draai hem eens om, het is doodeng om vast te houden want dat is gevaarlijk voor mijn succes. Maak hier je eigen mantra van.

Loslaten is een actief proces

Ik weet dat ik los moet laten maar ik vind het zo lastig en wat als... Deze uitspraak heb ik heel vaak gehoord. Ik zal ook de laatste zijn die zegt dat loslaten easy is, maar we hebben geen keus. Willen we creëren dan hoort loslaten erbij. Ik kan je in deze training allerlei mooie verhalen vertellen over de eenvoud van creatie maar de waarheid ligt anders. Iedereen kan dit, dat is een vaststaand feit. Je hebt het in je.

Maar... Het lukt niet iedereen. Dat komt met name door deze wet en de wet van oorzaak en gevolg. Omdat we vaak onszelf in deze stappen van het creatieproces niet in de hand hebben. We dwalen af, we ondernemen geen actie en vervallen in beperkende patronen. Die weg heb ik zelf ook heel vaak bewandeld, maar als we kijken naar de wet van creatie is het simpel en staat er precies wat we moeten doen.

Ik zou mezelf een oplichter voelen als ik deze training schrijf en me er zelf niet aan houdt. Dat doe ik dus wel, de wetten van creëren pas ik dagelijks toe. In dit proces van loslaten heb ik een aantal dingen die ik doe om daadwerkelijk los te laten. We hebben geluk want we hebben een heel simpel brein, ons brein kan zich maar op 1 ding tegelijkertijd focussen. Dat betekent dat als jij je ergens op focust, het onmogelijk is om ergens anders aan vast te houden. Dan laat je automatisch los.

Hoe kun je deze wet in de praktijk gebruiken?

- Maak de oefeningen die bij dit werkboek zitten
- Luister regelmatig de audio, je zal er iedere keer iets anders uithalen
- Durf echt los te laten ook al ben je geneigd het niet te doen. Weet dat je ego dit niet wilt en zich zal gaan verzetten.
- Hang het aan iets vast. Oefen elke keer als je iets doet met loslaten. Bijvoorbeeld na het plaatsen van een post op social media. Of na het lanceren van iets nieuws. Laat heel even los.
- Weet dat je hierin ook een leerling bent, met de tijd gaat het steeds makkelijker en ervaar je minder weerstand.

Ik laat zelf los door de natuur in te gaan. De natuur heeft de allerhoogste frequentie en werkt als een soort energetische oplader. De natuur helpt je los te laten. Maar wat voor mij nog steeds het beste werkt is gewoon vol gas de actiemodus instappen. Terwijl ik daar in stap, krijg ik steeds meer inzichten en zie ik continue kansen. Als ik zou blijven haken op het "hoe" zou dat nooit gebeuren. Been there done that..

Opdracht 1: Loslaat actielijst

1. Wat gaat mij helpen om los te laten?

2. Wat heeft mij in het verleden geholpen?

3. Wat zorgt ervoor dat ik de tijd vergeet en mezelf ontspan?

Opdracht 1: Loslaat actielijst

4. Welke activiteit kan ik met mijn handen doen om los te laten?

5. Welke vorm van lichamelijke activiteit helpt mij bij het loslaten?

6. Hoe doen mensen in mijn omgeving dat?

Oefening 2: Not to-do list

**Wat zorgt ervoor dat ik juist niet loslaat en de verkeerde kant opschiet?
Schrijf alles op wat erin je opkomt zet het in de not to-do list en hang hem
op je werkplek in het zicht.**

A blank sheet of white paper with horizontal blue lines and two vertical red margin lines, one on the left and one on the right. The paper has a slightly textured appearance and some minor creases and discoloration, particularly at the top and bottom edges. It is intended for writing a 'Not to-do list'.