

E-MAGAZINE LOSLATEN

TOP 15 QUOTES



JIJ ALS BRON

**STEUN &
INSPIRATIE**



LOSLATEN



DIT E-MAGAZINE IS BEDOELD OM JOU INSPIRATIE EN STEUN TE GEVEN BIJ HET LOSLATEN.

LOSLATEN IS VOOR VEEL MENSEN ONTZETTEND LASTIG. IK HOOP DAT DE QUOTES JOU RAKEN, ZODAT DIT BIJDRAAGT AAN JOUW PROCES.

BEKIJK EERST DE QUOTE EN LAAT DE TEKST OP JE INWERKEN. LEES DAN DE KORTE UITLEG VAN DE QUOTE EN VOEL WAT HET VOOR JOU BETEKEN. HET KAN ZIJN DAT DE QUOTES JE OP EEN LATER MOMENT OP EEN ANDERE MANIER RAKEN.

LOSLATEN IS EEN BREED THEMA EN JE ZULT OOK ZIEN DAT VERSCHILLENDE INVALSHOEKEN AAN BOD KOMEN. DEZE QUOTES ZIJN GESELECTEERD OP BASIS VAN DE MEESTE LIKES OP MIJN INSTAGRAM PAGINA.

LIEVE GROET,
CLAUDIA - JIJ ALS BRON



QUOTE 1

DURF DINGEN LOS TE
LATEN, WAT BIJ JOU HOORT
BLIJFT BIJ JOU.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 1



JE HOEFT NIET BANG TE ZIJN TE VERLIEZEN WAT BIJ JOU HOORT. ALLES WAT JE NODIG HEBT ZIT IN JOU. GA VOELEN DAT JIJ ALTIJD OKÉ BENT, WAT ER OOK GEBEURT.

LOSLATEN IS VOOR VEEL MENSEN MOEILIJK, OMDAT VASTHOUDEN AAN HET VERTROUWDE VEILIGER VOELT. DAT KOMT DOOR OUDE DENKPATRONEN, DIE MISSCHIEN NIET MEER PASSEN BIJ JOU. ALS JE LOSLAAT WAT NIET MEER GOED VOELT, ZAL JE ZIEN DAT ER NIEUWE KANSSEN ZULLEN ONTSTAAN. VOOR ELKE DEUR DIE JE SLUIT, GAAT NAMELIJK EEN ANDERE WEER OPEN. VERTROUW DAAROP, ALLES OKÉ.

DURF DINGEN LOS TE
LATEN, WAT BIJ JOU HOORT
BLIJFT BIJ JOU.

JIJ ALS BRON



QUOTE 2

IEMAND DOET ALLEEN MAAR
GEMEEN ALS ZIJ ZICH ONGELUKKIG
VOELEN. HET ZEGT ALLES OVER HEN
EN NIETS OVER JOU. LAAT HET LOS.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 2



JE KUNT DE ENERGIE VAN ANDEREN VOELEN. VOORAL BIJ NEGATIEVE MENSEN IS DIT DUIDELIJK TE MERKEN. JE VOELT DE SPANNING OF BUI VAN DE ANDER, JE PIKT DE ENERGIE, DUS TRILLING OP.

ZONDER DAT JE HET DOORHEBT GA JIJ MEE IN DIE TRILLING EN NEEM JE DE STEMMING VAN DE ANDER OVER. HIERDOOR VERANDERT JOUW ENERGIE, OMDAT JE OP DEZELFDE FREQUENTIE GAAT ZITTEN. JE BENT ALS HET WARE NAAR EEN ANDER KANAAL GESWITCHT. BLIJF IN DIT SOORT GEVALLEN OP JOUW EIGEN KANAAL. LAAT HET LOS, STUUR DE ENERGIE TERUG NAAR DE ZENDER.



IEMAND DOET ALLEEN MAAR
GEMEEN ALS ZIJ ZICH ONGELUKKIG
VOELEN. HET ZEGT ALLES OVER HEN
EN NIETS OVER JOU. LAAT HET LOS.

JIJ ALS BRON

QUOTE 3

WANNEER JE LOSLAAT WAT ANDEREN
VAN JE VINDEN, ONTSTAAT ER RUIMTE
OM TE VOELEN WAT GOED VOOR JOU IS.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 3



WE ZIJN VAAK BEZIG MET WAT ANDEREN VAN ONS VINDEN. DIT IS ZO ZONDE, WANT HET LEIDT JE AF VAN DE FOCUS OP JEZELF.

JE ZULT ZIEN DAT ALS JIJ JEZELF ACCEPTEERT, JE OOK STEEDS MEER MENSEN AANTREKT DIE JOU ACCEPTEREN VOOR WIE JE BENT. DURF KLEUR TE BEKENNEN EN LAAT LOS WAT NIET MEER PAST. ALS MENSEN AFVALLEN DAN IS DAT ALLEEN OMDAT JE RUIMTE MAAKT VOOR NIEUWE MENSEN DIE JOU OMARMEN ZOALS JE BENT. ZIE HET ALS EEN NATUURLIJK PROCES EN BEWIJS VAN JOUW GROEI. VERTROUW OP JOUW INTUÏTIE.



WANNEER JE LOSLAAT WAT ANDEREN
VAN JE VINDEN, ONTSTAAT ER RUIMTE
OM TE VOELEN WAT GOED VOOR JOU IS.

JIJ ALS BRON

QUOTE 4

ECHTE LIEFDE IS OOK
IEMAND LOSLATEN ALS
DAT ZE GELUKKIGER
MAAKT.



JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 4



LOSLATEN IS VOOR VEEL MENSEN MOEILIJK. HET HEEFT ALLES TE MAKEN MET LEREN ACCEPTEREN VAN WAT IS. HET IS EEN PROCES DAT BIJ HET LEVEN HOORT EN WAAR IEDEREEN MEE TE MAKEN KRIJGT.

HET KAN ZIJN DAT JE IEMAND IN JOUW LEVEN MOET LOSLATEN, OMDAT ZE NIET MEER GELUKKIG BIJ JOU ZIJN. UITEINDELIJK IS DAT OOK HET BESTE VOOR JOU. JE KUNT NAMELIJK NIET VASTHOUDEN ALS IEMAND NIET WIL. DIT WEKT ALLEEN MAAR WEERSTAND OP. HEB VERTROUWEN DAT LIEFDE WEER OP JOUW PAD ZAL KOMEN.



ECHTE LIEFDE IS OOK
IEMAND LOSLATEN ALS
DAT ZE GELUKKIGER
MAAKT.

JIJ ALS BRON

QUOTE 5



Loslaten betekent niet
vergeten, maar het een plek
geven zodat je verder kan.

Jij Als Bron



UITLEG QUOTE 5



HET IDEE VAN LOSLATEN IS VAAK LASTIG. JE ASSOCIEERT HET NAMELIJK MET HET VERGETEN VAN DIEGENE OF DE SITUATIE. DAT IS NIET HET DOEL VAN LOSLATEN. HET IS JUIST OMARMEN VAN WAT DIEGENE OF DE SITUATIE JOU HEEFT GEGEVEN EN GENIETEN VAN DE HERINNERING. HET GAAT WEL OM DE EMOTIES LOSLATEN DIE JOU NAAR BENEDEN HALEN.

DE PIJN, HET VERDRIET, HET GEMIS ZIJN ALLEMAAL EMOTIES DIE JOU VASTHOUDEN IN EEN LAGE ENERGIE WAARDOOR JE NIET VERDER KUNT GAAN. PROBEER TE FOCUSSEN OP WAT HET JE HEEFT GEBRACHT.



Loslaten betekent niet
vergeten, maar het een plek
geven zodat je verder kan.

Jij Als Bron

QUOTE 6

LOSLATEN IS VERTROUWEN
DAT HET GOED KOMT, OOK
AL WEET JE NIET HOE.



JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 6



VERTROUWEN IS ESSENTIEEL VOOR EEN GELUKKIG LEVEN. OM TE KUNNEN VERTROUWEN, MOET JE LEREN LOSLATEN. HET RESULTAAT IS NIET ALTIJD VAN JOU AFHANKELIJK. HET UNIVERSUM HEEFT RUIMTE NODIG OM VOOR JOU AAN HET WERK TE GAAN EN DAAROM IS HET GOED OM NIET ALLES TE WILLEN CONTROLEREN.

ALS JE HET LOS KAN LATEN, ZAL JE ZIEN DAT ER KANSEN ONTSTAAN DIE JOU VERDER HELPEN. GEEF HET DE RUIMTE OM HET TE LATEN ONTSTAAN. GELOOF DAT ER IETS GROTERS IS DIE JOU DE WEG ZAL WIJZEN.

LOSLATEN IS VERTROUWEN
DAT HET GOED KOMT, OOK
AL WEET JE NIET HOE.



JIJ ALS BRON

QUOTE 7

LOSLATEN IS SOMS KRACHTIGER
DAN VASTHOUDEN

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 7



VASTHOUDEN ALS HET EIGENLIJK NIET MEER GAAT, IS IETS WAT VAAK EEN AVERECHTS EFFECT HEEFT. HET VOELT ZWAAR EN GAAT VAAK OOK TEN KOSTEN VAN JEZELF EN JOUW STAAT VAN ZIJN.

DIEP VAN BINNEN VOEL JE VAAK OOK DAT HET BETER IS OM LOS TE LATEN, MAAR VAAK HEB JE ANGST VOOR HET NIEUWE. ALS JE HET GEVOEL HEBT DAT DEZE QUOTE VOOR JOU IS, PROBEER DAN EEN BESLISSING TE MAKEN DAT JE GAAT LOSLATEN. VERTROUW OP DE UITKOMST. UITEINDELIJK GAAT DAT JE MEER RUST OPLEVEREN.

LOSLATEN IS SOMS KRACHTIGER
DAN VASTHOUDEN

Jij ALS BRON



QUOTE 8

LOSLATEN

ACCEPTTEER DAT HET AL GEBEURD IS. JE KAN HET NIET MEER TERUGDRAAIEN. JIJ BENT DE ENIGE DIE KAN BESLISSSEN OM DOOR TE GAAN. JE HEBT NIKS VAN DE ANDER NODIG. VERGEEF JEZELF EN DE ANDER. LAAT LOS.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 8



LOSLATEN IS ACCEPTEREN DAT JE NIET MEER KUNT VERANDEREN WAT ER IS GEBEURD. JOUW VERDRIET EN MALEN DAAROVER GAAT NIET BIJDRAGEN AAN EEN OPLOSSING.

HET HOUDT JE ALLEEN MAAR VAST IN HET VERLEDEN, WAARDOOR JE NIET DOOR KUNT. OM TE KUNNEN LOSLATEN ZAL JE ZELF VERANTWOORDELIJKHEID MOETEN NEMEN OM DAAR EEN STREEP ONDER TE ZETTEN EN JEZELF OF DE ANDER TE VERGEVEN. OP HET MOMENT DAT JE DAT DOET, KOMT ER RUIMTE VOOR HET NIEUWE IN JOUW LEVEN.

LOSLATEN

ACCEPTEER DAT HET AL GEBEURD IS. JE KAN HET NIET MEER TERUGDRAAIEN. JIJ BENT DE ENIGE DIE KAN BESLISSSEN OM DOOR TE GAAN. JE HEBT NIKS VAN DE ANDER NODIG. VERGEEF JEZELF EN DE ANDER. LAAT LOS.

JIJ ALS BRON

QUOTE 9



Loslaten doe je door
emoties toe te laten

∞
Jij Als Bron



UITLEG QUOTE 9



OP HET MOMENT DAT JE EMOTIES WEGDRUKT, SLA JE DE EMOTIE ALS HET WARE OP EN DAARDOOR ONTSTAAN ER BLOKKADES. IEDERE KEER DAT JE DE EMOTIE WEGSTOPT, KOMT ER WEER EEN LAAGJE ENERGIE BIJ.

DIT GAAT NET ZO LANG DOOR TOTDAT JE OP EEN GEGEVEN MOMENT NIET MEER KUNT. JE KRIJGT DAN LETTERLIJK EEN UITBARSTING, OMDAT DE ENERGIE NIET WEG KAN. DIT KAN LEIDEN NAAR BIJVOORBEELD EEN DEPRESSIE. ALS JE DE EMOTIES TOELAAT, KUNNEN ZE WEL OPLOSSEN EN ALS HET WARE DOORSTROMEN ZODAT JE ZE KUNT LOSLATEN.



QUOTE 10

DE CONTROLE LOSLATEN IS EEN
ANDER RUIMTE GEVEN OP TE
STAAN EN JEZELF RUIMTE GEVEN
TE ADEMEN.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 10



WE KUNNEN DE CONTROLE NIET LOSLATEN, OMDAT WE BANG ZIJN DAT ZONDER ONZE BIJDRAGE HET NIET GOED GAAT. ACHTER PERFECTIONISME SCHUILT ECHTER VAAK ONZEKERHEID. BANG OM TE FALEN, ANGST OM KRITIEK TE KRIJGEN EN HET DRAAGT BIJ AAN EEN STUKJE VEILIGHEID. ONBEWUST KOST HET ONTZETTEND VEEL ENERGIE EN DAARDOOR RAAK JE UITGEPUT.

JE ZULT ZIEN DAT ALS JE DE CONTROLE DURFT LOS TE LATEN ER LETTERLIJK RUIMTE ONTSTAAT EN EEN VORM VAN VRIJHEID VOOR JEZELF EN VOOR DE MENSEN OM JE HEEN.

DE CONTROLE LOSLATEN IS EEN
ANDER RUIMTE GEVEN OP TE
STAAN EN JEZELF RUIMTE GEVEN
TE ADEMEN.

JIJ ALS BRON



QUOTE 11

ZORGEN GAAN ALTIJD OVER WAT ER
MOGELIJK KAN GEBEUREN. JE KAN
NOOIT WETEN WAT ER GAAT GEBEUREN.
PROBEER HET DAAROM LOS TE LATEN.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 11



ZORGEN LOSSEN NOOIT PROBLEMEN OP. HET HAALT ALLEEN MAAR NAAR BENEDEN. DOE WAT JE KUNT OP DIT MOMENT, MAAK EEN LIJSTJE VAN DINGEN DIE JE IN DE TOEKOMST KUNT GAAN OPPAKKEN. PROBEER VERVOLGENS HET LOS TE LATEN.

DE MEESTE ANGSTEN DIE JE HEBT, KOMEN OOK VAAK NIET UIT. LET OP JE ADEMHALING TERWIJL JE MERKT DAT JIJ JE ZORGEN MAAKT EN PROBEER ALS EEN BUITENSTAANDER TE KIJKEN WAT JIJ JEZELF VERTELT. ZEG DAN TEGEN JEZELF: ALLES IS OKÉ. VOOR ALLES IS EEN OPLOSSING.

ZORGEN GAAN ALTIJD OVER WAT ER
MOGELIJK KAN GEBEUREN. JE KAN
NOOIT WETEN WAT ER GAAT GEBEUREN.
PROBEER HET DAAROM LOS TE LATEN.

JIJ ALS BRON



QUOTE 12

OM JEZELF TE KUNNEN ACCEPTEREN,
ZAL JE GEEN WROK MOETEN HEBBEN
OVER HET VERLEDEN. HET HEEFT JE
GEVORMD. LEER ERVAN, LAAT HET
LOS EN FOCUS OP HET NU.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 12



WE OORDELEN ONSZELF VAAK ENORM. WE VERTELLEN DAT WE GEFAALD HEBBEN, DAT WE HET NIET GOED DOEN. OM DIT TE DOORBREKEN, ZUL JE HET VERHAAL WAT JIJ JEZELF VERTELT MOETEN GAAN VERANDEREN. PROBEER POSITIEVE GEDACHTES TEGENOVER DE OUDE TE ZETTEN. JE ZULT MERKEN DAT ALS JE DIT BLIJFT HERHALEN, JIJ JE STEEDS BETER GAAT VOELEN.

ALLES WAT JE MEEMAAKT HEEFT EEN REDEN EN DRAAGT BIJ AAN JOUW ONTWIKKELING. LAAT DE NEGATIEVE GEDACHTEN OVER HET VERLEDEN LOS. NU EN DE TOEKOMST ZIJN BELANGRIJKER DAN HET VERLEDEN.

OM JEZELF TE KUNNEN ACCEPTEREN,
ZAL JE GEEN WROK MOETEN HEBBEN
OVER HET VERLEDEN. HET HEEFT JE
GEVORMD. LEER ERVAN, LAAT HET
LOS EN FOCUS OP HET NU.

JIJ ALS BRON



QUOTE 13

LAAT HET LOS ALS HET JE
ALLEEN MAAR ENERGIE KOST.



JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 13



JE HOEFT NIET TE BLIJVEN ACCEPTEREN HOE HET NU IS. JIJ HEBT DE VERANTWOORDELIJKHEID OM EEN BESLISSING TE MAKEN DAT HET VANAF NU ANDERS GAAT. JIJ BENT NAMELIJK DE BAAS OVER JOUW LEVEN. ALS IETS TEGENSTAAT, IS DAT NIET VOOR NIKS. HET IS JOUW GEVOEL, JOUW INTUÏTIE DAT SPREEKT.

JE BENT NIET VERANTWOORDELIJK VOOR IEMAND ANDERS. DURF NEE TE ZEGGEN, GRENZEN AAN TE GEVEN EN VOOR JEZELF TE KIEZEN. DE NEGATIEVE ENERGIE VERTELT JE NAMELIJK DAT HET NIET GOED IS VOOR JOU. DURF DE STAP TE NEMEN.

LAAT HET LOS ALS HET JE
ALLEEN MAAR ENERGIE KOST.



JIJ ALS BRON

QUOTE 14

SOMS BESEF JE NIET WAT DE
ZWAARTE VAN IETS IS TOTDAT
JE HET KAN LOSLATEN.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 14



OP HET MOMENT DAT JE EEN BESLISSING NEEMT VAN IETS WAAR JE AL EEN TIJDJE TEGENAAN LOOPT, ZAL JE MERKEN DAT DAN DUIDELIJK WORDT DE ZWAARTE DIE HET OP JE HAD.

DIT KOMT OMDAT WE VAAK MEESTER ZIJN IN ONZE NEGATIEVE GEVOELENS WEG TE DRUKKEN. HET LICHTGEVOEL WAT ONTSTAAT NA DE BESLISSING, GEEFT JE BEVESTIGING DAT HET DE JUISTE BESLISSING WAS. PROBEER DAT DUS OP DEZE MANIER TE ZIEN EN DANKBAAR TE ZIJN DAT JE DE BESLISSING HEBT GENOMEN.

SOMS BESEF JE NIET WAT DE
ZWAARTE VAN IETS IS TOTDAT
JE HET KAN LOSLATEN.

JIJ ALS BRON



QUOTE 15

ALS JE NIET LOSLAAT, ZAL HET
JE ALTIJD TEGENHOUDEN ECHT
VERDER TE GAAN.

JIJ ALS BRON



UITLEG QUOTE 15



DINGEN WEGSTOPPEN IS NIET LOSLATEN. JE ZULT DE CONFRONTATIE MOETEN AANGAAN OM DINGEN TE GAAN AFSLUITEN. ANDERS BLIJVEN ER SITUATIES OP JOUW PAD KOMEN DIE OP DEZE WOND BLIJVEN DRUKKEN EN DIE JE DOEN HERINNEREN AAN HET PIJNLIJKE VERLEDEN. HET LIJKT ALSOF JE IEDERE KEER WEER OP DEZELFDE RONTONDE BLIJFT RIJDEN. HET IS NU TIJD OM DE AFSLAG TE NEMEN.

OP HET MOMENT DAT JE BESLUIT TE GAAN HELEN EN NIET MEER DEZELFDE KEUZES MAAKT, KAN JE ECHT VERDER GAAN. ZORG DAT JE LIEF VOOR JEZELF BENT.



ALS JE NIET LOSLAAT, ZAL HET
JE ALTIJD TEGENHOUDEN ECHT
VERDER TE GAAN.

JIJ ALS BRON



Disclaimer

De inhoud van deze E-Magazine is uitsluitend bestemd voor de geadresseerde(n). Er kunnen geen rechten aan de inhoud van dit bericht worden ontleend. Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Jij Als Bron is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of andere materialen op deze website her te gebruiken. Het intellectueel eigendom berust bij C. Jansen.