



Guide

*Waarom je niet van hem/haar loskomt
en wat jouw ziel je probeert te vertellen*



Voor jou, lieve vrouw,

Deze guide is voor jou als je:

Vastzit aan/ in iemand

Intens voelt

Constant aan hem/ haar denkt

Blijft hopen

Blijft terugvallen

Een zielsliefde ervaart

Jezelf verliest

In je hoofd blijft rondcirkelen

Jezelf niet meer herkent

Weet dat er iets diepers speelt, maar niet begrijpt *wat*

Je bent niet gek.

Je bent niet zwak.

En je verzint dit niet.

Er gebeurt iets ECHT in jouw energie.

En dat wil ik je in deze guide laten voelen.



1. JIJ KOMT NIET LOS... OMDAT ER ENERGETISCH IETS OPENSTAAT.

Wanneer een verbinding intens is, gebeurt er dit:

- ✦ jullie energie haakt in elkaar
- ✦ jouw zenuwstelsel reageert alsof hij/ zij “veiligheid” is
- ✦ jouw hart blijft open, zelfs als je hoofd wil sluiten
- ✦ je voelt die ander in je lichaam
- ✦ je denkt dat dit “lijkt op verslaving”

Maar het is geen verslaving, het is verstrengeling.

Verstrengeling betekent:

Jouw systeem reageert op die ander in plaats van op jou.

Daarom kun je die ander niet loslaten.

Je hebt nog niet jezelf terug.



2. JE BLIJFT AAN DIE ANDER DENKEN... OMDAT JOUW LICHAAM NIET 'GESLOTEN' IS

Je denkt dat het een mentaal probleem is.

Maar dat is het niet.

Dit gebeurt in je lichaam:

- je zenuwstelsel staat in “zoek, scan, verlang”
- je hormonen maken die ander tot een “focuspunt”
- je energetisch systeem staat nog open
- je lichaam zoekt naar *regulatie*, niet naar de man/ vrouw
- je hart zoekt naar *rust*, niet naar bevestiging

Daarom voelt het alsof je móét blijven voelen.

Het is geen keuze.

Het is een staat.



3. JE BEGRIJPT HET NIET... OMDAT DIT GEEN GEWONE LIEFDE IS

Veel vrouwen herkennen dit:

- ✦ dit voelt anders dan eerdere relaties
- ✦ er zit diepte die niet logisch is
- ✦ je voelt die ander op zielsniveau
- ✦ er is herkenning die niet te verklaren is
- ✦ er is magnetisme, synchroniciteit, spiegeling
- ✦ jij komt stukken in jezelf tegen die je nooit eerder hebt gevoeld

Dit soort verbindingen zijn:

- 🌙 zielsliefde
- 🌙 activatie
- 🌙 karmisch
- 🌙 tweelingziel-dynamiek
- 🌙 of een diep zielscontract

En niet één van die vormen laat je “met rust”.

Ze openen je.

Ze halen iets wakker in jou.

Je bent aan het ontwaken.

Dat is waarom het zo rauw voelt.



4. JE KOMT NIET LOS... OMDAT JE JEZELF KWIJT BENT GERAAKT.

Dit stuk doet pijn, maar het is ook de sleutel.

Veel vrouwen verliezen zichzelf in liefde:

- je voelt meer dan je krijgt
- je geeft meer dan je ontvangt
- je hoopt op wat het kán zijn
- je denkt dat het “lot” is
- je leeft in toekomstscenario's
- je wilt het begrijpen
- je vergeet jezelf

Niet omdat je naïef bent.

Maar omdat je hart open is.

Je kunt iemand pas loslaten als je eerst dichterbij jezelf komt.

Loslaten begint nooit bij de ander.

Loslaten begint altijd bij jou.



5. JE KOMT PAS LOS ALS DRIE DINGEN OP HUN PLEK VALLLEN.

1. Je energie wordt ontkoppeld

De verstrengeling wordt zachter.

Jouw energie komt terug in jou.

Je zenuwstelsel kalmeert.

De “ik wil hem/haar zo graag” focus valt weg.

2. Je lichaam vindt veiligheid in jezelf

Je systeem stopt met zoeken.

Je hormonen herstellen.

Je voelt weer grond onder je voeten.

3. Je identiteit komt terug

Je ziet jezelf weer.

Je voelt jezelf weer.

Je kiest weer voor jezelf.

En pas dan... gaat die ander uit je systeem.

Niet uit je herinnering.

Maar uit je lijf.



6. WAT JOUW ZIEL JE PROBEERT TE VERTELLEN

Je ziel zegt eigenlijk dit:

“Je bent niet gemaakt om jezelf te verliezen in liefde.

Maar liefde is gekomen om jou terug te brengen naar jezelf.”

Het gaat niet om jouw persoon.

Het gaat om jou.

Jouw persoon is het portaal.

Jij bent de bestemming.



7. EN NU... TERUG NAAR JOU

Als jij voelt dat dit:

Klopt,

resoneert,

raakt,

rust geeft,

eindelijk woorden geeft aan wat je voelt

Dan is dit jouw uitnodiging om de volgende stap te zetten.

Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Je hoeft niet nog maanden in de knoop te zitten.

Je hoeft jezelf niet kwijt te blijven.

Je mag thuiskomen.



MINI-OEFENING:

‘Terug in je eigen energie’

3 minuten, direct voelbare rust in je lichaam

Deze oefening is speciaal voor vrouwen die:

- vastzitten in liefde
- hem voelen in hun systeem
- moeite hebben met loslaten
- zichzelf kwijt zijn
- helemaal ‘in het hoofd’ zitten

Het helpt je terugzakken in jouw lichaam en jouw eigen veld.

Stap 1 ✨

Leg je hand op je borst

Niet duwen.

Niet ademen ‘op commando’.

Gewoon voelen:

“Hier ben ik.”

Je adem wordt vanzelf rustiger.



Stap 2 ✨

Vraag jezelf zachtjes:

‘Waar ben ik mezelf verloren?’

Niet antwoorden met je hoofd.

Laat je lichaam reageren.

Soms voel je:

Druk op je borst,

spanning in je keel

een gek gevoel in je buik,

koude handen,

tranen,

tintelingen.

Alles is oké.

Je lichaam spreekt.

Stap 3 ✨

Zeg in jezelf:

‘Ik haal mezelf terug.’

Drie keer.

Langzaam.

Zacht.

Alsof je een kind in je armen troost.

(Je hoeft niet te *weten* waar je vandaan komt, je systeem volgt jouw intentie.)



Stap 4 ✨

Visualiseer één simpele beweging

Stel je voor dat jouw energie, wat je hebt weggegeven, vastgezet of laten afhangen van die ander, weer terug je lijf in stroomt.

Niet alles.

Niet forceren.

Alleen een snufje.

Zeg: “Wat van mij is, keert nu terug.”

Stap 5 ✨

Voel het natrillen

Misschien voel je warmte.

Misschien tinteling.

Misschien rust.

Misschien alleen maar zachtheid.

Dit is geen 'loslaten oefening'.

Dit is een thuiskomst-oefening.

Doe dit elke keer als je:

- onrust voelt
- aan hem/ haar denkt
- terugvalt
- je eigen energie kwijt bent
- jezelf verlaat voor hem



Je zult merken:

- ➔ je focus verschuift,
- ➔ je systeem kalmeert
- ➔ je systeem kalmeert
- ➔ hij/ zij zakt langzaam van hoofd → naar achtergrond
- ➔ jij komt meer in jezelf

Dit is het begin van jouw transitie.



Lieve vrouw,

Dankjewel dat je mijn Guide hebt gedownload.

Ik hoop dat het je rust geeft... en vooral: dat het je helderheid geeft over wat je voelt.

Ik wil je één ding nog steviger meegeven dan in de guide:

Je bent niet gek.

Je bent niet zwak.

Je bent aan het terugkeren.

Wanneer liefde iets openbreekt in je hart, reageert je hele systeem:

Je energie blijft open,

je zenuwstelsel zoekt “veiligheid”,

je hoofd probeert te begrijpen,

je lichaam klampt zich vast,

je ziel probeert je iets te laten zien

Het voelt alsof je aan het verliezen bent.

Maar in werkelijkheid ben je aan het ontwaken.

Je emoties zijn geen fout, ze zijn een signaal.



Hoe gaat het nu met je, echt?

Veel vrouwen voelen na het lezen van de guide:

Opluchting, schaamte die wegvalt, rust, herkenning, verdriet, eindelijk woorden voor hun chaos.

En sommigen voelen: ***“Ik heb iemand nodig die dit samen met mij kan dragen.”***

Als dat zo is: je hoeft niet te wachten tot het erger wordt.

Wil je een eerste zachte stap?

Dan is een Zielsessie (75 minuten) voor jou.

Het is geen groot traject.

Geen verplichting.

Geen diepe heling.

Het is een eerste adem:

🌿 helderheid

🌿 rust

🌿 jouw energie terug

🌿 mini-shift

🌿 erkenning

🌿 perspectief

🌿 richting

“Laten we eerst even ruimte maken.”



Tot slot...🌙

Je hoeft jezelf niet te verliezen om lief te hebben.

Je hoeft je niet kleiner te maken.

Je hoeft niet te wachten op iemand.

Je mag nu kiezen voor jezelf.

Voor jouw energie.

Voor jouw lichaam.

Voor jouw waarheid.

En ik loop graag een stuk met je mee.

Liefs, As

Transitiebegeleider in liefde, ziel & vrouwelijkheid