



Welkom bij de.

`Laat het los week`

Bij Corine v.d. Mortel

○ ○ ○

Welkom!

Wat leuk dat je meedoet aan deze week.
Een week waarin je gaat spelen met twee eenvoudige maar krachtige tools uit
Access Consciousness.

Misschien merk je dat je hoofd vaak vol zit.
Dat je emoties van anderen oppikt.
Of dat je gedachten blijven doorgaan.

Deze week nodig ik je uit om het lichter te maken.

Niet door harder te werken aan jezelf.
Maar juist door los te laten wat niet van jou is.

Met de tools “Is dit van mij?” en POC & POD kun je verrassend snel ruimte
creëren in je hoofd en lichaam.

Zie deze week als een experiment.
Een ontdekkingstocht.

Wat wordt er mogelijk voor jou?

○ ○ ○

○ ○ ○

Wat gaan we deze week doen en waarom?

Tijdens deze week ga je elke dag een klein moment nemen om met de tools te spelen.

Geen lange oefeningen.
Geen ingewikkelde stappen.

Gewoon bewust worden van wat er speelt en vervolgens ruimte creëren.

- Veel mensen ontdekken dat ze:
- rustiger worden in hun hoofd
 - minder emoties van anderen meenemen
 - sneller kunnen loslaten
 - zich lichter voelen

Niet omdat ze alles begrijpen, maar omdat de energie verandert.

En dat is precies waar deze tools voor bedoeld zijn.

Elke dag krijg je een kleine uitnodiging om ermee te oefenen in je dagelijkse leven.

○ ○ ○

Wij bestaan voor 99% uit energie

Wist je dat je lichaam en alles om je heen grotendeels uit energie bestaat?

In de natuurkunde wordt materie uiteindelijk opgebouwd uit hele kleine deeltjes, zoals atomen. Wanneer wetenschappers deze nog verder bekijken, ontdekken ze dat het grootste deel daarvan eigenlijk ruimte en energie is.

Dat betekent dat wij niet alleen een fysiek lichaam zijn.
We zijn ook een energetisch wezen dat voortdurend energie uitwisselt met de wereld om ons heen.

Misschien herken je dit wel:

- Je loopt een kamer binnen en voelt meteen een bepaalde sfeer.
- Je merkt dat iemand boos of verdrietig is, zonder dat diegene iets zegt.
- Je voelt je ineens moe of zwaar wanneer je bij bepaalde mensen bent.

Dat komt omdat we energie waarnemen – vaak zonder dat we het bewust doorhebben.

Veel gevoelige mensen nemen zelfs energie van anderen over.
Gedachten, emoties of spanningen die eigenlijk niet van hen zijn.

De tools die je deze week gaat gebruiken helpen je om:

- bewust te worden van energie
- te herkennen wat wel en niet van jou is
- los te laten wat je niet hoeft mee te dragen

Wanneer je energie verandert, kan ook je gevoel, je gedachten en je lichaam veranderen.

Lees meer in de app en op Instagram

Tijdens deze week deel ik extra inspiratie, voorbeelden en herinneringen.

Je kunt mij volgen via Instagram en je kunt jezelf toevoegen aan de WhatsApp lijst

Daar deel ik:

- korte uitlegvideo's
- voorbeelden uit het dagelijks leven
- extra vragen die je kunt stellen
- herinneringen om de tools te gebruiken

Soms helpt het om een tool meerdere keren per dag te horen of te lezen, zodat je eraan blijft denken.

Je kunt de tools namelijk altijd en overal gebruiken.

De tools uitgelegd

Tool 1: “Is dit van mij?”

Veel gevoelige mensen nemen energie, emoties en gedachten van anderen over zonder dat ze het doorhebben.

De vraag “Is dit van mij?” helpt je om dat te ontdekken.

Wanneer je bijvoorbeeld voelt:

- stress
- boosheid
- verdriet
- onrust

Stel jezelf dan de vraag:

“Is dit van mij?”

Voelt het lichter als je de vraag stelt?

Dan is het vaak niet van jou.

Je kunt het dan terugsturen naar de bron met bewustzijn.

Zeg dan: "retour afzender"

Wordt het meteen of na een poosje lichter? Dan was het niet van jou!

Klein detail: Je stuurt het niet echt terug naar de afzender, je stuurt het het universum in!

○ ○ ○

Tool 2: POC & POD

POC & POD komt uit Access Consciousness.

Het is een korte clearing die helpt om energie, oordelen en vaste patronen los te laten.

Je kunt simpelweg zeggen:

POC & POD

Wanneer je merkt dat je:

- vastzit in een gedachte
- een oordeel hebt
- ergens emotioneel op reageert

Zeg het één keer...

of tien keer...

of honderd keer.

Zie het als een energetische resetknop.

○ ○ ○

Aan de slag Maandag

Vandaag begint het spel.

Let vandaag eens, minstens 3x op je gedachten, gevoelens en emoties.

Wanneer je iets voelt dat zwaar of ongemakkelijk is, stel jezelf de vraag:

Is dit van mij?

Als het niet van jou is, dan voelt het lichter en dan mag je in jezelf of hardop zeggen: "retour afzender" zodat het teruggaat naar waar het vandaan kwam.

Je hoeft niets te analyseren.

Gewoon de vraag stellen is al genoeg.



Magische dinsdag!

Vandaag gaan we spelen met POC & POD.

Wanneer je merkt dat je ergens over blijft nadenken, zeg dan:

POC & POD

POC & POD

POC & POD

Je hoeft niet te begrijpen hoe het werkt.

Merk gewoon op wat er verandert.

Wordt je hoofd rustiger?

Wordt de situatie lichter?



○ ○ ○

Let's play!

Vandaag ga je de tools gebruiken als een simpel stappenplan.
Je kunt dit toepassen op alles wat zwaar voelt.

Bijvoorbeeld:

- zware gedachten
 - emoties
 - irritatie
 - stress
- een situatie die blijft hangen in je hoofd

Wanneer je iets opmerkt dat zwaar voelt, volg dan deze stappen.

Stap 1

Merk op dat iets zwaar voelt

Misschien voel je:

- spanning in je lichaam
 - onrust in je hoofd
 - verdriet of boosheid
- gedachten die blijven rondgaan

Alleen al opmerken is de eerste stap.

Stap 2

Vraag: "Is dit van mij?"

Stel de vraag zachtjes in jezelf:

Is dit van mij?

Je hoeft niets te analyseren.
Voel gewoon even wat er gebeurt.

○ ○ ○



Stap 3

Wordt het lichter?

✓ Ja, het wordt lichter

Dan was de energie waarschijnlijk niet van jou.
Je hebt het al losgelaten door de vraag te stellen.

👉 Je bent klaar.

Stap 4

Wordt het niet lichter?

Blijft het zwaar voelen?

Dan kun je de clearing gebruiken:

POC & POD

Zeg het een paar keer:

POC & POD

POC & POD

POC & POD

Dit helpt om energie, gedachten en oordelen los te laten.

Stap 5

Merk op wat er verandert

Misschien voel je:

- meer ruimte in je hoofd
- rust in je lichaam
- dat het onderwerp minder belangrijk voelt

Soms verandert het meteen.

Soms na een paar keer herhalen.

Alles is oké.



Het mini-diagram

Je kunt het ook zo onthouden:

Voelt iets zwaar?



Is dit van mij?



✓ Ja → gebruik POC & POD

✗ Nee → het is al lichter → klaar

Tip van deze week

Gebruik dit stappenplan vandaag zo vaak mogelijk.

Bij kleine dingen.

Bij grote dingen.

Bij gedachten.

Bij emoties.

Hoe vaker je het gebruikt, hoe sneller je merkt:

hoeveel energie eigenlijk niet van jou is.

Donderdag



○ ○ ○

Donderdag

Even inchecken bij jezelf

Vandaag ga je drie momenten op de dag kiezen om even bij jezelf in te checken.

Het hoeft maar een halve minuut te duren.

Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor:

- in de ochtend
- ergens in de middag
- in de avond

Sta op dat moment even stil en vraag jezelf:

Hoe voel ik me nu?

Voel je je:

- ✦ licht
- ✦ rustig
- ✦ ontspannen

Of merk je dat je je wat...

- zwaar voelt
- onrustig bent
- bleh voelt
- of dat je hoofd vol zit?

Alles wat je opmerkt is oké.

○ ○ ○

Voelt het licht?

Mooi.

Geniet ervan en ga verder met je dag.

Voelt het wat zwaar?
Gebruik dan de tools.

Vraag eerst:

“Is dit van mij?”

Wordt het lichter?

Dan heb je waarschijnlijk energie opgepikt die niet van jou is.

Blijft het zwaar?

Gebruik dan:

POC & POD

Zeg het een paar keer en merk op wat er verandert



○ ○ ○

Vrijdag: de balans opmaken

We zijn aan het einde gekomen van deze week.

Misschien heb je de tools vaak gebruikt.

Misschien af en toe.

Misschien ben je ze soms vergeten.

Alles is oké.

Vandaag is een moment om even stil te staan en te kijken wat je hebt opgemerkt.

Neem een paar minuten voor jezelf en stel jezelf deze vragen.

Waar sta je nu?

Hoe voel je je vandaag?

Voelt het:

✦✦ lichter in je hoofd

✦✦ rustiger in je lichaam

✦✦ alsof je meer ruimte hebt

Of merk je andere veranderingen?

Soms zijn de veranderingen heel duidelijk.

Soms zijn ze klein en subtiel.

Alles wat je opmerkt telt.

○ ○ ○

○ ○ ○

Wat heb je ontdekt?

Misschien heb je gemerkt dat:

- veel gedachten eigenlijk niet van jou zijn
- emoties van anderen snel kunnen worden opgepikt
- de vraag “Is dit van mij?” al veel kan veranderen
- POC & POD helpt om energie los te laten

Voor veel mensen is het al een grote ontdekking dat ze niet alles hoeven te dragen wat ze voelen.

Wat werkte goed voor jou?

Sta even stil bij wat voor jou het meest verschil maakte.

Bijvoorbeeld:

- de vraag “Is dit van mij?”
- de clearing POC & POD
- vaker even bij jezelf inchecken
- bewust worden van energie

Iedereen ervaart deze tools op een eigen manier.

Blijf ermee spelen

Deze week was nog maar het begin.

De tools kun je elke dag gebruiken, bij grote en kleine dingen.

Bij gedachtes, gevoelens, emoties, bij situaties met andere mensen.

Hoe vaker je ermee speelt, hoe meer je gaat merken dat het leven lichter kan voelen.

Niet omdat alles perfect wordt...

maar omdat je minder energie vasthoudt die niet van jou is.

○ ○ ○

Vrijdag



Andere tools van Access

Binnen Access Consciousness bestaan er nog veel meer tools die je kunnen helpen om meer ruimte, rust en bewustzijn te creëren.

Bijvoorbeeld:

- Interessant standpunt
- Wat is er nog meer mogelijk?
 - Muurtjes omlaag
 - Licht- zwaar
 - Energie volgen
- Mantra die je dagelijks kunt gebruiken
- “de gekke zin” die je meteen uit je hoofd haalt

Deze tools nodigen je uit om iedere situatie anders te bekijken en aan te vliegen zodat alles lichter voelt en dus makkelijker wordt..

Want nogmaals, het leven hoeft niet zwaar te zijn, we hebben ons hoofd niet (altijd) nodig bij het maken van beslissingen, zodra ons hoofd stilstaat komt er ruimte voor het hart en staan we open voor de boodschappen van ons lichaam.



Access Bars Class

Wil je nog meer ervaren?

Tijdens een Access Bars sessie worden 32 punten op het hoofd zacht aangeraakt.

Deze punten helpen om:

- gedachten
- overtuigingen
- stress
- opgeslagen emoties los te laten.

Veel mensen ervaren na een Bars-sessie:

- diepe ontspanning
- rust in hun hoofd
- meer ruimte en helderheid
- minder oordeel over zichzelf en anderen

Wil je leren hoe je dit zelf kunt geven?

Dan kun je deelnemen aan een Access Bars Class.

Tijdens deze dag leer je alles over de Bars en geef en ontvang je 2 behandelingen.

Misschien heb je deze week gemerkt dat een paar eenvoudige tools al veel kunnen veranderen.

Meer ruimte.
Meer rust in je hoofd.
Meer lichtheid.

Wat als er nog veel meer mogelijk is?

Tijdens een Access Bars sessie worden 32 punten op het hoofd zacht aangeraakt.

Deze punten zijn verbonden met verschillende gebieden van je leven, zoals:

- gedachten
- overtuigingen
 - stress
 - controle
 - creativiteit
 - geld
 - relaties

Wanneer deze punten zacht worden aangeraakt, kan het lichaam beginnen met loslaten van opgeslagen spanning en energie.

Veel mensen ervaren na een Bars-sessie bijvoorbeeld:

- ✦ diepe ontspanning
- ✦ rust in hun hoofd
- ✦ meer ruimte en helderheid
- ✦ beter slapen
- ✦ meer gemak in het dagelijks leven

Het voelt voor veel mensen alsof er een grote opruiming in hun hoofd plaatsvindt.

Wil je dit zelf leren?

Tijdens een Access Bars Class leer je hoe je de Bars kunt geven.

Het is een gezellige en ontspannen dag waarin je:

- leert waar alle 32 punten liggen
- de Bars meerdere keren geeft
- zelf ook meerdere behandelingen ontvangt
- nog meer tools uit Access Consciousness ontdekt

Je hoeft geen ervaring te hebben.

Veel mensen volgen de class omdat ze:

- meer rust in hun eigen leven willen
- hun gezin of kinderen willen ondersteunen
- met energie willen leren werken
- anderen willen helpen ontspannen

Voel eens...

Als dit je nieuwsgierig maakt of als je meteen een "ja" voelt.. volg dan dat gevoel.

Misschien is het precies de volgende stap voor jou.

Meer informatie over aankomende classes kun je vinden via mijn Instagram of door contact met mij op te nemen.

Je bent van harte welkom. ✨

