



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

Rouw in Flow

"Een anker om verdriet en gemis
transformeren in liefdevolle energie.
Van verlies naar liefdevolle kracht"

Creator
van de
*Flowmoeders
Challenge 2.0*



Flowmoeders.nl

Flowmoeders 



**Print en bewaar deze Tool voor je
dagelijkse reminder**



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

Stap 1: Erken wat er is



"Ik mis je heel erg en ik voel
intense verdrietige emoties.
En dat mag"

tips
TRICK &

**Sluit je ogen en leg je hand op je hart.
Voel nu wat er echt is - geen strijd,
geen druk om 'sterk te zijn'.
Alleen maar ruimte.**



Stap 2: Herken de liefde onder het gemis

*"Achter elk stukje pijn zit **liefde**.
Als je verdriet voelt om een
persoon, voel je eigenlijk liefde die
geen plek weet. **Die rouwende
gevoelens gaan nu opnieuw
vorm krijgen.**"*

tips &
TRICK

**Sluit je ogen en vraag jezelf: "Wat in
dit gemis is liefde?" Misschien is het de
warmte, zorg of aanwezigheid van
die persoon. Dat is precies wat je nu
mag doorgeven.**

**"De liefde voor deze persoon leeft nu
door mij heen".**

Stap 3: Tij bent niet je rouw

“Je voelt rouw, maar je **bent** het niet. Je bent een vrouw die heelt, voelt en altijd een **keuze** hebt in hoe je je voelt. Verdriet maakt je niet zwak – **Het maakt je echter en bewuster.**”

tips
TRICK &

Zeg hardop: “Ik draag mijn verdriet niet als last, maar met de wetenschap dat dit liefde is”.

“Ik kies ervoor om vanuit die liefde te leven”

Stap 4. Maak er een bron kracht van

POWER

*"Gebruik wat je hebt **gevoeld als richting:**"*

Elke traan herinnert je eraan: je bent in staat tot diepe liefde - En dat is pure kracht!

tips
TRICK &

Schrijf op: "Door hem/haar te verliezen voel ik nu wat leven echt betekent.

Ik kies ervoor om rouw om te zetten in liefde. Ik kies ervoor om liefde mijn richting te laten zijn"



Stap 5: Veranker je nieuwe energie

*"We gaan de pijn niet vermijden,
maar deze pijn wel bewust
omzetten in **liefde**, en deze **liefde**
gebruiken als leidraad"*

tips
TRICK &

Sluit je ogen en adem 3 keer bewust in en uit. Voel hoe liefde en kracht tegelijk door je heen stromen. Zeg:

"Ik hoef niet meer te vechten tegen mijn verdriet. Ik kies ervoor om verdriet om te zetten in liefde. Deze liefde stroomt verder, in mij, door mij."



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

Dagelijkse affirmatie:

***"Ik draag deze persoon haar/zijn
liefde mee in alles wat ik doe.
Hij/zij leeft in mijn vertrouwen en
kracht"***



Flowmoeders



Flowmoeders.nl