

## Hulpmiddel bij het loslaten van een verslaving

**A)** Je bent niet altijd aan dat verslaafd geweest (bijvoorbeeld alcohol). Maak een picture van jezelf toen je geheel vrij was van die verslaving. Accepteer dit plaatje als volkomen waar, waarheid. Het is een feit (dat je ooit eens zonder... was)!

**B)** Het zit dus in jou om los te zijn, geheel vrij te zijn van die verslaving. Geloof daar dan ook in, in die kant van jezelf! Zeg tegen jezelf: Ik 'Jan' (vul daarbij je eigen naam in) weet wat het is om niet verslaafd te zijn. Dat is een feit.

**C)** Verder: Ik beroep me op deze innerlijke vrijheid. Ik roep dit lichaam op en mijn geest om zich aan te passen: opnieuw geheel vrij te zijn. Zich volledig te herinneren vrij te zijn van deze of iedere verslaving.

