

Leren loslaten, het moeilijkste wat er is

**Website centrum/shop: [www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)**

**Paranormale/spirituele boeken van paragnost en helderziende Ron Malestein.**

**Allerlei paranormaliteiten**

**Ik ben hooggevoelig geboren (een starters boekje)**

**Haastig bestaan naar dieper inzicht**

**Op paranormale wijze berichten opvangen!**

**Jezelf leren afsluiten voor allerlei energieën**

**Tips voor een vermoeide aura**

**Liefde en spiritualiteit (door de ogen van een helderziende bekeken)**

**New age zaken**

**Jouw karma of vrije wil?**

**Paranormale en spirituele Ebooks / Epubs**

**Cursus numerologie (werkboek)**

**Cursus Jouw paranormale ontwikkeling**

**Praktijk Ron Malestein: [www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)**

**Telefoon praktijk: 06 – 40 79 10 11.**

**Inzichten boek**

# **Leren loslaten, het moeilijkste wat er is**

**Spirituele inzichten en diverse tips over  
verdriet en leren los te laten**

**Spiritueel schrijver / helderziende  
Ron Malestein  
[www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)**

Leren loslaten, het moeilijkste wat er is  
Auteur: spiritueel schrijver/paragnost Ron Malestein

© 2025 Ron Malestein  
Info website: [www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand  
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze,  
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,  
opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de uitgever.

## **Inhoudsopgave:**

Inhoudsopgave: .....	5
1 - Voorwoord (een spirituele rondreis).....	8
2 – Beste lezers:.....	10
3 - Je innerlijke reis .....	16
4 - Vasthouden of leren loslaten.....	19
5 - Wat is eigenlijk verliefdheid? .....	21
6 - Waarom is er zoveel verdriet in de wereld?.....	24
7 - Het leven verloopt in kleine, mini-inwijdingen .....	27
8 - Hoe kom jij aan al die inzichten Ron? .....	30
9 - Zelfliefde en liefde voor een ander .....	34
10 - Het nut van even huilen .....	38
12 - Laat het leven elke dag rustig op je afkomen.....	45
13 - De zuivering van jouw ziel .....	48
14 - Jouw gedachten zijn krachten .....	52
15 - Wat moet ik doen, mijn partner heeft totaal geen belangstelling in spirituele zaken .....	56
16 - Word geen spons (het opstapelen van je emoties) ..	59
17 - Eenvoudige visualisaties om je gedachten te beheersen (om beter te leren loslaten).....	62
18 - Geneeskrachtige planten bij stress etc. ....	65
19 - Je moet ook je eigen succesjes kunnen vieren! .....	68
20 - Boze gedachten (aura) wolken.....	71
21 - Je kunt ook je eigen goeroe (leermeester) zijn.....	75
22 - De genezende trillingen van een klankschaal .....	78
23 - Eigenlijk zijn we tijdelijke gasten van elkaar .....	82
24 - Kanker, wat een rare ziekte.....	85
25 - Het spijt hebben van boze buien .....	89
26 - Een persoon zelf onbewust ‘oproepen’ (over telepathie en aura krachten).....	92

27 - Opkomende gedachten met wilskracht wegdrukken .....	96
28 - Wanneer mag je uit elkaar gaan? .....	100
29 - Te veel herinneringen aan de muur .....	103
30 - Neem in liefde, energetisch afscheid van jouw huis .....	107
31 - Schrijf zelf een nieuw levensboek .....	112
32 - Duurzame materialen .....	115
33 - Een helderziende consulteren .....	119
34 - Vermoedheid en een magnetiseur .....	123
35 - Je eigen ruimte/tempel .....	127
36 - Onzeker geworden .....	131
37 - De positieve invloed van hardlopen op je hormonen .....	136
38 - Vermijd “zware” personen en gesprekken .....	141
39 - Een zieke partner .....	144
40 - De zon als oplader .....	149
41 – Het contact met je kind is verbroken .....	153
42 - Cadeaus en herinneringen .....	157
43 - Loslaten – oké maar we hebben elkaar wel nodig .....	162
44 - Nawoord .....	166
De paranormale/spirituele boeken van paragnost en helderziende Ron Malestein .....	169

**Spirituele studiegroep:**

Start je eigen spirituele studiegroep in een rustige, vriendelijke sfeer. En lees uit één van mijn boeken voor elkaar en om de beurt een tekst (onderwerp) voor. Je laat dit dus onder elkaar rouleren.

Raak met elkaar in gesprek over het uitgekozen onderwerp.

Hoe vind ik belangstellenden? Vraag in je omgeving rond. Of plaats bijvoorbeeld bij een supermarkt een gratis advertentiekartje met jouw oproep.

Voor dat je het weet, kun je beginnen met je eigen spirituele studiegroepje.

Je kunt me altijd mailen voor een paar tips.

**Opmerking over dit boek:**

Dit boek moet je niet zien als een psychologisch/spiritueel werkboek. Maar als een boek met korte spirituele doordenkers en bijzondere inzichten.

Er staan wel diverse goede tips in waar je direct mee aan de slag kunt.

Zie ook mijn andere spirituele boeken (achterin of op mijn website).

## **1 - Voorwoord (een spirituele rondreis)**

In mijn praktijk komen dagelijks cliënten, die worstelen met allerlei lastige gevoelszaken. Je kunt niet bepaald zeggen, dat het leven voor iedereen gemakkelijk is. Absoluut niet. Ik weet er zelf ook alles van. Soms vind ik het om eerlijk te zijn, allemaal net een beetje te veel.

Met een paar waardevolle spirituele inzichten, kan je toch wat gemakkelijker door bepaalde situaties in het leven heenkomen. Wanneer je iets min of meer (spiritueel) begrijpt, voelt het toch anders dan wanneer je overal grote bedenkingen over hebt. Mensen met geringe psychologische of spirituele inzichten, ervaren het leven vaak als onredelijk en onrechtvaardig. Dat is jammer.

Het leven geeft ons veel kansen om te leren. Om jezelf en anderen beter te begrijpen en aan te voelen. In dat verband kan je gelukkig wel zeggen, dat we elke dag opnieuw kansen krijgen om aan onszelf te werken. Er is dus eigenlijk geen echte stilstand. Alles trilt, of je dat nou wel of niet wilt of leuk vindt, vanzelf weer verder. Je moet natuurlijk wel de moed en het vertrouwen erin houden.

Ik wil iedereen aanmoedigen om vooral door te



zetten, en wat van het leven te maken. Zodat je ooit later wanneer je je leven op je eigen levensfilm mag terugzien, je een beetje trots op jezelf kunt zijn.

Dit boek met de titel 'Leren loslaten' is een boek met diverse psychologische en spirituele inzichten. Iedereen zal met zijn eigen persoonlijke ervaringen, eigen evolutiepunt hiernaar kijken en op reageren. Dat geeft verder niet. Maar ik hoop wel dat je een paar leuke aanwijzingen tegenkomt, die je aan het denken zetten.

Ik wil graag tegen alle lezers zeggen, heb vooral geen haast. Op het spirituele pad kan je geen stappen overslaan. Maak je goed voor 100% goed eigen. En voor alles staat een bepaalde tijd.

Waarschuwing: ik wil iedereen nog wel een kleine waarschuwing mee geven. Wees een beetje voorzichtig met de spirituele thema's van dit boek. Veel mensen zijn namelijk nog niet aan deze onderwerpen toe. Dit heeft met het evolutiepunt of misschien beter, met je innerlijke leeftijd (reïncarnatie) te maken. Ik kom daar later nog meerdere malen op terug.

**Studietip:**

Lees dit boek niet als het eten van een grote zak chips. Je kunt veel beter over één of twee onderwerpen rustig nadenken (er rustig over mediteren).

Natuurlijk, je kunt zelf heel veel inzichten hebben. Maar stel jezelf de vraag in hoeverre lééf je eigenlijk echt naar jouw eigen inzichten. Het valt mij op, dat veel mensen met veel intellectuele ‘bagage’ rondlopen. Dat zijn eigenlijk gemiste kansen.

Het leven draait om liefde, gevoel, respect en begrip. Niet om aanzien, status en materialisme. Dat zijn zaken waar je later aan gene zijde (het hiernamaals) heel weinig aan zult hebben. Je kunt zoals je zelf wel weet, er helemaal niets van meenemen.

Voorjaar 2025

Den Haag

Paragnost/spiritueel schrijver/kunstenaar

Ron Malestein. Website: [www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)

**2 – Beste lezers:**

Neem a.u.b. deze spirituele begrippen eerst even goed door! Je zult daarna de inhoud van

het boek veel beter begrijpen.

### **Onze aura**

Ieder mens is omringd door een groot licht. Dit grote licht zit in je stoffelijk lichaam en straalt ver uit om jouw lichaam heen.

De aura zegt iets over jouw karakter, maar ook over je gezondheid. De grootte van je aura laat aan een helderziende die aura's ziet, jouw evolutiepunt zien.

Veel problemen in ons leven ontstaan doordat mensen niet allemaal hetzelfde innerlijke, evolutionaire punt (leeftijd) hebben bereikt. Dit heeft te maken met in welke mate je in de vorige levens aan jezelf hebt willen werken. We krijgen nog heel veel levens om verder te kunnen groeien.

### **Je zonnevlecht**

Je zonnevlecht is een chakra (ook wel buikchakra), die zo'n vijf centimeter boven je navel in je aura zit.

Probeer op dit punt maar eens met je vinger een beetje in te drukken. Bij veel mensen is dit gebied gevoelig.

In de paranormale wereld wordt dit gezien als

‘een sluis van energie’. Jij zendt van uit je aura bepaalde energieën naar de omgeving. En mensen uit je omgeving stralen energie naar dit punt.

Er vindt dus soms positieve, soms negatieve energie-uitwisseling tussen alle mensen plaats. Soms kan je aan de hand van deze energie-uitwisseling iemand zijn gevoelens of gedachten paranormaal ‘opvangen’. Normaal noem je deze energetische informatie-uitwisseling ‘telepathie’. Ieder mens wordt dag en nacht beïnvloedt door deze (aura) energieën.

### **Jouw evolutiepunt:**

Ieder mens heeft al enorm veel levens achter zich liggen. Alle leuke maar ook nare ervaringen hebben jou gevormd tot wie jij nu vandaag bent. Je kunt elke dag opnieuw aan jezelf verder werken in liefde en bewustzijn.

In dit boek ‘leren loslaten’ geef ik je diverse, praktische tips hoe je dat zou kunnen doen.

### **Je ziel**

Een mens bestaat uit diverse onderdelen. Eén daarvan noem je ‘de ziel’. Jouw ziel heeft onder andere de functie om al jouw handelingen

tijdens al je levens te registreren. Door goed of fout gedrag, schep jij helemaal zelf positieve of minder prettige levenssituaties in je komende levens op aarde. De wet van karma zorgt ervoor dat je uiteindelijk al je foute handelingen zelf persoonlijk weer hebt rechtgezet.

### **Gene zijde / hiernamaals**

De mens heeft in werkelijkheid twee lichamen. Je vertrouwde stoffelijk lichaam en een lichtlichaam waar je bijvoorbeeld 's nachts mee kunt uittreden. Deze twee verschillende lichamen zijn verbonden met energiekorden. In de bijbel wordt er gesproken over 'het zilveren koord'.

Na je overlijden verbreken deze energiekorden met je stoffelijk lichaam. Dat proces noemen we de dood. Maar er is helemaal geen dood. Je gaat met je lichtlichaam aan gene zijde gewoon weer verder. Alleen heb je dan het stoffelijk lichaam, dat je als 'een tijdelijke jas' kunt zien, uitgedaan. Het gebied waar je na je overlijden naartoe gaat, noemen we 'gene zijde' of het 'hiernamaals'. Je leven aan die zijde ziet er niet zo heel veel anders uit dan hier op aarde.

De Bijbelse hemel en hel bestaan helemaal niet.

Je hebt aan die zijde wel honderden niveaus gebieden. Ik ben in mijn leven meerdere malen uitgetreden.

### **Je levensprogramma (je lot)**

Ieder mens wordt met een vaststaand levensprogramma geboren. Dit heeft ook te maken met goede of minder goede handelingen in vorige levens. 'Wat je zaait, zul je ooit zelf weer in een toekomstig leven(s) oogsten?'

Ik raad elke lezer aan om hier eens goed over na te denken (erover te mediteren).

Ik haal deze kosmische wet in dit boek meerdere malen aan.

Je zult met deze informatie heel anders naar verdriet, ellende en onrechtvaardigheid gaan kijken.

Spirituele inzichten kunnen je in moeilijke tijden extra kracht geven. Maar wat pijn doet, doet pijn.

### **Je kosmische tijd**

Voor ieder mens staat voor zijn geboorte al lang vast op welke dag en minuut iemand komt te overlijden.

Je eigen ziel en de zielen van andere mensen,

schrijven een kort of langer verblijf (levensprogramma) op aarde uit.

Wij mensen staan continue onder invloed van deze grote kosmische wetten.

### **De wet van wedergeboorte (de wet van reïncarnatie)**

Deze kosmische wet bepaalt dat we allemaal honderden keren op de aarde opnieuw geboren zullen worden. Wanneer jij als persoon/individu/lichtwezen in je toekomstige lichaam wordt geplaatst dan wordt dat in de paranormale wereld 'indalen' genoemd.

Wanneer jouw ziel bepaalt dat je opdracht in je huidige leven voltooid is, dan noemen we dat zoals je weet de dood. Jij als persoon/individu/lichtwezen stapt nu uit je aardse lichaam.

Er komt vroeg of laat een keer de tijd dat je je laatste leven op aarde beleeft. Je bent dan tot een bepaald geestelijk niveau gegroeid (evolutiepunt). Je gaat dan voor een lange tijd verder in de sferen van licht aan gene zijde (hiernamaals).

## **De wet van oorzaak en gevolg (de wet van karma)**

Wat je zaait, zul je ooit ook weer in een toekomstig leven oogsten?

Je bent goed beschouwd helemaal zelfverantwoordelijk voor je eigen leven (levens). Door goede en minder goede daden, scheidt jij zelf je toekomstige leven.

Deze kosmische wet staat onder controle van Engelen. Ik noem hen Karma-engelen.

Zij hebben overigens geen vleugels zoals vogels hier op aarde. Hun lichaam bestaat uit licht.

### **3 - Je innerlijke reis**

De mens is in werkelijkheid een lichtwezen. Hij wordt door de Wet van Oorzaak en Gevolg (de wet van karma) en de Wet van Wedergeboorte (de wet van Reïncarnatie) keer op keer naar de aarde gezonden. Net zolang tot dat hij deze aardse evolutiecyclus voltooid heeft. Je alle lessen begrepen heeft.

De mens 'duikt' in het kleine stoffelijke lichaam. Dit proces wordt in de spirituele wereld 'indalen' genoemd. Jij stapte als wezen van licht in het kleine lichaam dat in de buik zit van je



toekomstige moeder, maar ooit zal jij ook uit dat stoffelijke lichaam weer vertrekken. Dit proces noemen we zoals je weet de dood. Maar er is helemaal niet iets wat doodgaat, alleen natuurlijk je aardse, stoffelijk lichaam, dat je 'uittrekt'. Niet meer of minder dan het uitdoen van een jas of een schoen.

In dit boek stel ik centraal dat ieder mens met een levensprogramma geboren wordt. Je kunt hier niet van afwijken. Natuurlijk is er wel tot zekere hoogte ruimte voor vrije keuze (je vrije wil). Maar ik heb zelf het idee dat dat beperkt is. Zie ook mijn andere boeken: 'Jouw karma of vrije wil'? Of 'Liefde en spiritualiteit door de ogen van een helderziende' om daar een breder beeld van te vormen.

In ieder zijn leven zullen zeer mooie maar ook nare momenten plaatsvinden. Leuke, en liefdevolle momenten maakt iedereen blij. Maar pittige, emotioneel geladen levenssituaties, dat is andere koek. Nare situaties laat je zoals iedereen weet niet zomaar los.

Ik wil je diverse psychologische en spirituele inzichten aanreiken. Kijk wat je allereerst aanspreekt en je in huidige levensfase goed kan toepassen. Ik heb zelf in mijn leven behoorlijk

veel meegemaakt, dus ik weet echt wel uit eigen ervaring wat pijn en innerlijke verdriet is.

Personen die merken dat ze al op zeer jonge leeftijd paranormaal gevoelig zijn, leren door vervelende ervaringen met mensen te zwijgen (op hun woorden te letten). Je raakt om eerlijk te zijn, hier wel een beetje ‘verknipt’ van. Maar in veel gevallen kan je inderdaad beter niet zeggen (zwijgen) wat je paranormaal weet. Ik heb in mijn praktijk inmiddels duizenden mensen paranormaal advies gegeven. Verreweg de meeste mensen waren daar zeer tevreden over en blij mee. Ze kwamen dikwijls met andere vragen weer terug.

Wat ik hier wil zeggen, is dat ik zowel privé als in mijn praktijk veel geleerd heb. Veel leed beleven, vind ik natuurlijk net als ieder ander niet zo aangenaam.

Ik hoop dat je veel inzichten en kracht uit één van de teksten haalt. Leer het leven beter te begrijpen. Probeer oude, pijnlijke levenssituaties zo goed als je kunt los te laten. Pak de draad weer op. ‘Pluk de dag’.