

E-HANDLEIDING

LOSLATEN



Loslaten is accepteren

INLEIDING

Loslaten is in ons bestaan één van de moeilijkste dingen. Of het nu gaat om een overlijden, een beëindigde relatie, oud verdriet, pijn wat niet verwerkt is of oude overtuigingen, oordelen of verwachtingen die je wil loslaten, we weten allemaal dat we er iets mee moeten willen we een gelukkiger leven kunnen leiden. Als je deze handleiding hebt besteld, is de eerste stap gezet. Dit is gelijk ook een belangrijke stap. Je bent bewust bezig, je wilt loslaten en jij ben bereid om aan de slag te gaan en het aan te gaan. Daar is moed en kracht voor nodig en dat heb je in je! Je wil loslaten, je weet alleen niet goed hoe!

Deze gids gaat je daarbij helpen.

Door de nodige ervaringen, opleidingen, het volgen van cursussen en het geven van trainingen ben ik inmiddels gespecialiseerd op het gebied van loslaten. Ik heb al vele mensen mogen helpen met loslaten en ik wil deze ervaring met jullie delen. Ik merk tijdens de meetings dat veel mensen behoefte hebben aan informatie om direct aan de slag te kunnen, vóór ze naar één van de meetings komen. Deze gids heb ik samen met Annewieke van Energie Als Bron geschreven.

LOSLATEN

ACCEPTTEER DAT HET AL GEBEURD IS. JE KAN HET NIET MEER TERUGDRAAIEN. JIJ BENT DE ENIGE DIE KAN BESLISSSEN OM DOOR TE GAAN. JE HEBT NIKS VAN DE ANDER NODIG. VERGEEF JEZELF EN DE ANDER. LAAT LOS.

JIJ ALS BRON

Deze variant is daarom gemaakt, voor diegene die hier direct mee aan de slag wilt. Ook heb ik mijn meetings, de inhoud, de prijs en de frequentie aangepast zodat ik zoveel mogelijk mensen kan helpen. Door deze handleiding kan tijdens de meetings dieper ingaan worden op ieders persoonlijke issues, waardoor ik nog gerichter hulp kan bieden.

Bij sommige secties vraag ik je om de uitleg op jouw eigen situatie te reflecteren. Het is handig om jouw reflecties te noteren. Dit zal het makkelijker voor je maken om in de laatste stappen van de handleiding echt los te gaan laten. Er is bewust niet een heel boekwerk van gemaakt, omdat ik wil dat het praktisch en eenvoudig toe te passen is.

Ben je klaar om aan de slag te gaan?

WAT GA IK JE MEEGEVEN:

1. Hoe ontstaan problemen
2. Waarom is loslaten moeilijk?
3. Waarom houden we vast?
4. Wat zijn de voordelen van loslaten?
5. Oefening
6. Loslaten, wat heb je nodig
7. Leer loslaten
8. Tips
9. Samenvatting

1. HOE ONTSTAAN PROBLEMEN

Wanneer er in je leven iets heftigs gebeurt, er iets gebeurt waarbij je heftige emoties voelt, heb je tijd en de tools nodig om dit te verwerken.

Doordat we in een maatschappij leven waarin er veel van ons verwacht wordt en waarin we leren vooral sterk te zijn, door te gaan en onszelf niet op de eerste plaats te zetten, weten we vaak niet hoe we met die heftige emoties om moeten gaan.

We geven onszelf niet de tijd om het te verwerken of hebben het idee dat we het verwerken maar blijken het in de praktijk alleen te hebben weggestopt of tijdelijk te hebben opgeruimd.



We gaan maar door omdat we denken dat het dan weggaat, maar onbewust zorgt het er voor dat het alleen maar langer duurt voordat je verder kan. Je blijft geconfronteerd worden met situaties die je aan deze ervaring herinneren. Het is alsof er iedere keer weer op de wond gedrukt wordt waardoor de pijn blijft en de wond niet echt heelt. Pas wanneer de pijn en het verdriet merkbaar invloed blijft houden op je leven of ondraaglijk wordt, komt het besef dat het beter is er mee aan de slag te gaan.

De reden dat we de pijn en het verleden wegdrukken is omdat het ervaren van zulke heftige emoties zorgt voor een trauma. Afscheid nemen van een dierbare, een scheiding, een ernstig ongeluk of aangeleerd gedrag door oordelen, verwachtingen en overtuigingen, zorgen ervoor dat je emotioneel vastloopt of uitgeput raakt.

Het zijn allen voorbeelden van het ontstaan van blokkades in je energie waardoor jouw energie niet goed stroomt en je psychisch of lichamelijk klachten ervaart waar je maar moeilijk vanaf kan komen.

De oplossing zit hem dan volgens veel hulpverleners of bekenden in het loslaten van de gedachten aan de gebeurtenis of het verwerken van de gebeurtenis.



Wat goed is om te beseffen is dat onder deze moeilijke periodes een schat aan lessen en groei verborgen ligt. Ze liggen voor het oprapen en op het moment dat je daarvoor open staat kan je ze, de lessen, gaan opgraven. Je leven wordt uiteindelijk rijker en je gaat door op een hoger niveau. Je krijgt alle ervaringen niet voor niets en je mag erop vertrouwen dat het jou sterker zal maken en ondersteunen in jouw groei. Je kan dit aan, anders was het je niet overkomen.

Dit is jouw pad en jij hoeft deze pijn niet mee te dragen. Je mag loslaten, niet meer het slachtoffer zijn, maar ervan leren en groeien.

REFLECTIE

Wat is er bij jou gebeurd wat pijnlijk was? Wat is de kern daarvan? Druk je het weg? Of wil je het juist aangaan? Waar sta je nu? Welke antwoorden komen in je naar boven?

Probeer eens te bedenken welke lessen jij hiervan zou kunnen leren? Wat zouden deze ervaringen je kunnen brengen?

Hou dit vast, pak pen en papier of je toetsenbord en beschrijf, we gaan hier later verder mee aan de slag.

2. WAAROM IS LOSLATEN MOEILIJK?

Eén van de redenen dat loslaten zo moeilijk is komt doordat het woord de lading eigenlijk niet dekt en we vaak op de verkeerde manier omgaan met wat er verwerkt moet worden.

We noemen het loslaten maar wat je eigenlijk moet doen is het probleem, het trauma, de emotie vastpakken, doorvoelen en accepteren.

Loslaten is dus eigenlijk een verkeerde benaming voor het traject van heling, maar wanneer je het goed doet is het wel het uiteindelijk gevolg.

Nog een reden waarom het moeilijk is om los te laten is dat we met ons gevoel niet graag teruggaan naar een moment waarin we ons extreem ongelukkig, verdrietig, hulpeloos, angstig of bijvoorbeeld machteloos voelden. De 'wond' die ontstaan is halen we niet graag weer open.

Ook is het voor velen lastig om naar zichzelf te kijken terwijl daar, bij jou, de enige oplossing ligt. Omdat we uit ervaring weten hoe lastig dat is, geven we je via deze handleiding een leidraad die je kan helpen op het moment dat je het moeilijk hebt en niet meer weet hoe verder. Door stapsgewijs deze handleiding te volgen heb je een basis om vanuit te groeien en verder te leren.

3. WAAROM HOUDEN WE VAST?

Waarom we vasthouden ligt heel erg uiteen en een deel van de antwoorden hebben we hierboven al gegeven. Het is echter veel complexer dan dat. Naast het niet weer open willen halen van een 'wond' of het niet



naar onszelf willen of durven kijken, ligt de oorzaak van het vast blijven houden vaak veel dieper. Oordelen en verwachtingen van jezelf of de buitenwereld kunnen voor zulke diep gewortelde overtuigingen zorgen dat je telkens weer tegen dezelfde problemen blijft aanlopen en deze maar niet weg krijgt.

Het is vaak nog lastiger als het iets uit jouw jeugd betreft, omdat je al vanaf zo'n jonge leeftijd een bepaald patroon hebt aangeleerd dat het ontzettend lastig is om dit te doorbreken. We geloven wat we denken en wat we geleerd hebben, daardoor zien we geen uitweg meer hoe het dan anders zou kunnen. We zijn er van overtuigd dat dit de enige manier is of zijn bang voor de reacties van onze omgeving wanneer we het anders doen dan maatschappelijk of door onze naasten geaccepteerd.

Een goed voorbeeld van een oude overtuiging is iemand die heel lang last heeft gehad van overgewicht. Om dit op te lossen is diegene op een strikt dieet gegaan en valt enorm af. Ondanks dat degene er slank uit ziet, voelt degene zich toch nog dik, omdat diegene het trauma ervan en de onderliggende emotie waardoor het overgewicht ontstaan is niet verwerkt/geaccepteerd heeft.

Nog een voorbeeld; velen van ons hebben vanuit onze jeugd meegekregen dat we vooral lief, leuk en aardig moesten zijn. Boos worden op een ander, huilen omdat je onrecht was aangedaan, of van ons afbijten waardoor we 'een grote mond' hadden werd door vele ouders niet geaccepteerd. Zij hadden dat vervolgens vanuit hun opvoeding net zo geleerd. Het heeft tot gevolg dat we een deel van onszelf, noem het de negatieve kant, niet accepteren.

Daardoor kunnen we nooit in balans zijn, want ook die emoties zijn onderdeel van ons en zorgen ervoor dat we onszelf kunnen zijn.

Wanneer we dus alleen maar lief, leuk en aardig voor anderen zijn en niet voor onszelf opkomen zijn we nooit echt heel.



Maar het kan nog simpeler, toen ik klein was at ik ooit boerenkool waarna ik heel erge hoofdpijn kreeg. De hoofdpijn kwam waarschijnlijk door een griepje wat dwars zat, maar het zorgde ervoor dat ik jarenlang geen boerenkool meer heeft aangeraakt en alleen van de lucht al misselijk werd. In de volle overtuiging dus dat ik van de boerenkool de hoofdpijn gekregen had. Toen ik een aantal jaar geleden mijn overtuigingen aan het aanpakken was en het loslaten op bovenstaande ging toepassen bleek ik boerenkool best lekker te vinden.

Maar waarom we nog meer het probleem of het trauma vasthouden, is omdat het ook iets positiefs met zich kan meebrengen. Naar aanleiding van een heftige gebeurtenis is er vaak vanuit de omgeving meer aandacht voor jou als persoon wat een heel fijn gevoel kan geven.

Zelfs een therapeut of anderszins zorgverlener kan deze rol invullen.

Het gevoel wat je als gevolg van het trauma ontwikkeld hebt, zoals angst, verdriet of controle willen houden kan ook een zo veilig en bekend gevoel geworden zijn dat je het eigenlijk niet meer kwijt wil.

Die gevoelens zitten vaak diep en het kan zijn dat jij je er helemaal niet bewust van bent.

Daarnaast is het lastig om, wanneer een ander de 'schuld' heeft aan jouw trauma of blokkade, het probleem vervolgens bij jezelf te leggen. We denken dat wanneer een ander er de oorzaak van is dat deze het ook moet oplossen, maar dat kan natuurlijk helemaal niet. Helemaal niet als het iemand is waar je geen contact meer mee hebt of overleden is.



Wanneer jij klachten overhoudt aan iets wat er gebeurd is en het je nog dwars zit, ben jij de enige die daar wat aan kan veranderen.

De ander kan het nooit voor je wegnemen, zelfs een excuus van de ander gaat jouw wond niet helen. Je kan alleen jezelf helen door er zelf mee aan de slag te gaan.



Laat het los, laat het gaan.

Het is tijd om niet meer stil te staan.
Het is tijd om weer door te gaan.
Het einde van berouw.
Het is weer tijd voor jou.

Jij Als Bron

REFLECTIE

Waarom hou jij vast? Wat is het eerste dat in je opkomt als je dit leest? Wat levert het je op? Welke antwoorden komen in je op?

Probeer eens kort naar binnen te gaan? De eerste antwoorden die in je opkomen zijn vaak het sterkste.

Noteer ook dit weer, deze vragen komen later terug.

4. WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN LOSLATEN

1. Algemeen

Om los te gaan laten is het goed om te weten wat de voordelen daarvan zijn, het zal je sterken in de wil bepaalde gedachtenpatronen te doorbreken. Wanneer je op bijv. je 50ste je denkwijze gaat veranderen om op die manier anders met het onverwerkte om te kunnen gaan, is het niet raar dat je af en toe terugvalt in oude gedachtenpatronen. Je hebt het immers 50 jaar op een andere manier gedaan. Neem echter van ons aan dat wanneer je gaat voelen hoe het werkt, je absoluut in staat bent om binnen korte tijd te voelen dat het beter (met jou) gaat en dat is motivatie genoeg om door te zetten.

Nog meer voordelen van loslaten zijn:

2. Je gaat je mentaal beter en sterker voelen.

3. Fysieke klachten kunnen verdwijnen (wanneer ze gerelateerd zijn aan de psychische problemen).

4. Je kan meer in balans komen waardoor je beter met lastige situaties in je leven kan omgaan. Hierdoor verbruik je minder energie en voel je je ook beter.



5. Je krijgt meer energie doordat de blokkades die weg zijn zorgen voor een betere doorstroming van je energie. Ook vreten angst, verdriet, woede etc. energie die je, wanneer je dat niet meer voelt, overhoudt.

6. Je leert jezelf beter kennen, zonder verdriet, angst, trauma etc., kunnen al jouw kwaliteiten beter naar buiten komen en dat kan op gebied van werk en privéleven zorgen voor mogelijkheden waarvan je niet wist dat je ze in je had.

Het allerbelangrijkste voordeel van Loslaten is:

7. Balans:

Pas wanneer je blokkades hebt opgeheven, je energie weer kan stromen en je geen last meer hebt van oordelen en verwachtingen van anderen en jezelf, ben je in staat om in balans te komen. Balans in jou zorgt ervoor dat je met een open mind naar jezelf en anderen kan kijken.

Dat je geen last hebt van de energie van anderen, maar bij je eigen gevoel kan blijven. Je bent dus veel minder wiebelig of beïnvloedbaar door anderen en dat geeft rust. Het zorgt er ook voor dat je beter naar jezelf kan gaan luisteren waardoor je beter weet wat je wel of niet wil, wat je wel of niet leuk vindt en bijvoorbeeld wat je wel of niet durft. Je kan dus meer jouw leven gaan leiden op een prettige manier.



REFLECTIE

Bedenk nu eens voor jezelf, wat zou je ermee winnen als jij kan loslaten waar je mee zit? Wie zou je zijn zonder deze pijnlijke gedachten van het trauma of datgene wat je wilt loslaten? Hoe zou jij je voelen als je die gedachten zou kunnen loslaten? Ga zitten en voel het eens? Is het reden genoeg om het aan te pakken? Vind jij jezelf niet genoeg waard om er een streep onder te zetten?

Wil jij de schuld niet meer bij de ander neer leggen, maar zelf het heft in handen nemen om zo vrij en met een beter gevoel verder te kunnen?

Schrijf het weer op, dat worden waardevolle geheugensteuntjes en later mooie ijkpunten om te zien wat je geleerd en veranderd hebt.

5. OEFENING

Tijdens de Workshop Loslaten wordt het onderstaande gedicht altijd voorgedragen. Het verbaast me telkens weer dat voor mensen die bezig zijn met loslaten, dit gedicht zo treffend is.

Lees het gedicht eens aandachtig door en noteer wat je voelt, opvalt of raakt.

Het doel van deze oefening is om je een stukje bewustwording mee te geven, in waar voor jou de gebieden liggen waar jij mag gaan loslaten. Dit gaat je helpen bij de rest van deze handleiding en oefeningen, dit gaat jou helpen bij het loslaten.

Loslaten

Loslaten betekent niet, je niet meer betrokken voelen.
Maar ik kan het niet voor een ander doen.

Loslaten is, niet mijzelf losmaken.
Maar het besef dat ik een ander niet kan besturen.

Loslaten is, niet een ander wat toestaan.
Maar hem laten leren door ervaren.

Loslaten is, machteloos toegeven.
Want het resultaat is niet van mij afhankelijk.

Loslaten is, niet een ander willen veranderen of hem/haar de schuld geven.
Maar het beste van mijzelf te maken.

Loslaten is: niet meer zorgen voor.
Maar zorg hebben om.

Loslaten betekent: niet meer vasthouden.
Maar steunen.

Loslaten is, niet oordelen.
Maar anderen de kans geven zichzelf te zijn.

Loslaten betekent niet meer alles willen regelen.
Maar anderen de kans geven de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten betekent niet ontkennen.
Maar aanvaarden.

Loslaten betekent, niet langer willen scheiden of twisten.
Maar eigen tekortkomingen zoeken en verbeteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten.
Maar elke dag nemen zoals die komt en daar plezier in hebben.

Loslaten is niet iedereen bekritisieren en veroordelen.
Maar proberen te worden waarvan ik droom.

Loslaten is niet het verleden betreuren.
Maar groeien en leven naar de toekomst.

Loslaten is minder angst
en meer liefhebben.

– Nelson Mandela

REFLECTIE

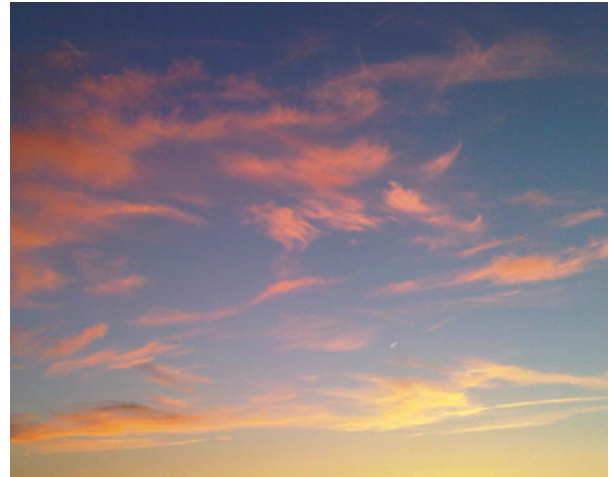
Noteer: Wat in het gedicht raakt je?
En herken je dat bij jezelf? Begrijp je
waarom deze delen jou opvallen?
Wat zegt dat over jou?

6. LOSLATEN, WAT HEB JE NODIG:

Door de handleiding heen heb je al een aantal reflecties gedaan tussendoor. Hopelijk heeft dit je al enig inzicht gegeven om zo een begin te maken met loslaten en dus met helen. Een laatste onderdeel om het uit te leggen, om los te kunnen laten moet je begrijpen dat je patronen zal moeten gaan doorbreken om zo blokkades te gaan opheffen. We geven je hier kort inzicht hoe deze ontstaan.

Bewustwording

Om los te gaan laten zal je eerst bewust moeten worden waar jouw blokkade ligt. Welk trauma zorgt ervoor dat je iets moet loslaten. Welk oordeel, verwachting of overtuiging zorgt voor problemen en welke emotie zit daarachter? Pas wanneer je deze vragen kan beantwoorden kan je het gaan aanpakken. Pas wanneer je bewust de keuze gaat maken om ook daadwerkelijk los te laten heb je de eerste stap genomen. We leggen straks nog verder uit hoe je daar kan komen.



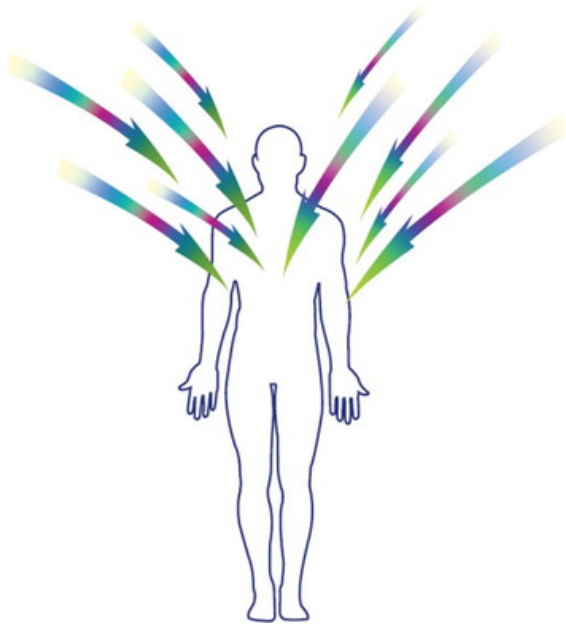
Patronen doorbreken

Patronen zijn gedragingen of gedachten die telkens terugkomen. Veel van die patronen in je doen en denken zijn ontstaan door wat je geleerd hebt vanuit je jeugd, door oordelen en verwachtingen van anderen, door iets wat je hebt meegemaakt waardoor een overtuiging, angst, verwachting of oordeel ontstaan is. Je zal dus je mind moeten resetten om blokkades op te kunnen heffen.

Blokkades opheffen

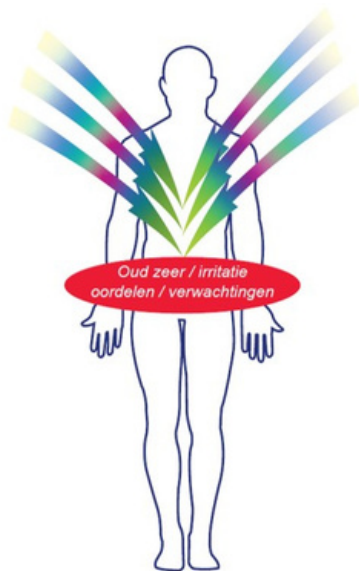
Om het ontstaan en opheffen van blokkades beter uit te kunnen leggen hebben we tekeningen laten maken die je op de volgende pagina kan terugvinden.

1. ENERGIE OP EEN DAG



We krijgen de hele dag energie en informatie binnen via het gedrag, de energie van anderen. Alles om ons heen beïnvloed ons elke dag.

2. ONTSTAAN BLOKKADES



Wanneer er door oud zeer, oordelen of verwachtingen een blokkade in jou is ontstaan kan jouw energie niet goed doorstromen waardoor er veel van wat je van anderen voelt van binnen blijft vastzitten.

Hierdoor raak je uit balans en kan je je eigen gevoelens en gedachten niet meer goed voelen. Je raakt sneller moe waardoor je minder kan hebben of minder flexibel bent.

3. OPHEFFEN BLOKKADES



Wanneer jij gaat zorgen dat de energie van anderen jou niet meer beïnvloeden, dan kan je de blokkade gaan opheffen. Hierdoor kan je beter bij je eigen gevoel blijven, heb je niet meer het gevoel dat je energie kwijtraakt aan anderen of dat het je uitput. Pas in deze staat, na het loslaten, kan je in balans komen.

7. LEER LOSLATEN

Nu je dit alles weet kan je gaan loslaten. Neem je reflecties mee in deze stappen. Omdat je ze al kort elke keer op hebt geschreven en hebt gevoeld, zal het makkelijker zijn om hiermee aan de slag te gaan. Om het systematisch aan te pakken nemen we het proces van loslaten puntsgewijs met je door, te beginnen met

1. Onderzoek

Begin met te onderzoeken wat je dwars zit of wat wil je veranderen. Ga echt eerlijk de confrontatie met jezelf aan schrijf het op zodat je het later terug kan lezen. Misschien is het een oude liefde die je wilt loslaten, misschien ben je gepest in het verleden of je hebt een moeizame relatie met één van je ouders en kan daardoor niet goed functioneren. Het kan echt van alles zijn dus ga goed na wat hetgeen is wat jij wil loslaten. Vind je het lastig? Toen jij deze gids bestelde, met welke intentie deed je dat, waar dacht je toen aan? Kijk eerlijk naar jezelf, de oplossing zit namelijk in jou.

2. De emotie

Om los te kunnen laten moet je op zoek naar de emotie, het gevoel achter of onder je trauma of overtuiging.



Een voorbeeld uit de praktijk;

Ik ontmoet een dame die al haar hele leven onzeker is. Als ze zich alleen zou focussen op de onzekerheid, die wil gaan accepteren, komt ze maar bij een deel van haar probleem en niet bij de essentie. Wat onder de onzekerheid schuilgaat is het gevoel niet goed genoeg te zijn. (Dit had zijn oorsprong in haar opvoeding en vroege jeugd). Het gevoel van niet goed genoeg te zijn zorgde voor verdriet dus daar gaat ze zich op focussen, verdriet door het gevoel niet goed genoeg te zijn! We adviseren haar en dus ook jou een expliciet voorbeeld/gebeurtenis in gedachten te nemen.

Nog een voorbeeld;

Doordat een moeder een erge vorm van hoogtevrees had gaf ze de angst onbewust over aan haar kind.

Deze inmiddels volwassen man had erge hoogtevrees en wist dat dit bij zijn moeder vandaan kwam, hij legde de schuld van zijn angst dan ook bij haar. De angst is echter niet meer dan een aangeleerde overtuiging en de reden dat hij er niet vanaf komt is omdat hij zijn eigen oordeel niet vertrouwt en de schuld bij zijn moeder blijft leggen. Tijdens het proces loslaten leggen we de focus op de angst en op het zichzelf niet vertrouwen. Wil hij loslaten mag hij best erkennen dat de oorzaak bij zijn moeder ligt maar ook dat hij degene is die het in stand houdt.

3. Ontspan

Ga op een rustige, veilige plek zitten en ontspan. Doe eventueel wat ontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen. Op onze site staat een mooie korte gratis oefening die ervoor zorgt dat jij je goed kan ontspannen en die jou bij je gevoel laat komen. Het maakt niet uit hoe je het doet maar haal even diep adem en blaas rustig uit, ontspan!



4. Ga in het gevoel zitten

Ga in gedachten terug naar het moment waar jouw probleem/trauma ontstaan is of ga naar een moment wanneer het naar boven komt. Haal de situatie waaraan je denkt zo exact mogelijk terug.

Waar was je? Hoe voelde de ruimte? Was het warm of koud? Waar zat je? Hoe voel jij je bij de gebeurtenis die in je opkomt? Ga in gedachten helemaal terug en voel alles van dat specifieke moment, die specifieke gebeurtenis. Als het er meerdere zijn, schrijf ze dan op en ga ze dan één voor één af.

Dit kan ook in meerdere sessies. Als je bijvoorbeeld een liefde wil loslaten, ga dan naar een gebeurtenis waarin je voelde dat de ander echt niet bij je paste, wanneer gaf de ander jou het gevoel dat je niet jezelf kon zijn.

Wanneer werd je be- of veroordeeld of wanneer de ander er een punt achter zette ga dan naar het moment dat je het bericht hoorde. Focus je op wat je toen voelde. Hoe beter en concreter je het naar boven haalt, hoe beter je het zal kunnen loslaten.

5. Het is oké

Terwijl je het exacte moment terughaalt, kijk naar de emotie en voel de emotie en terwijl je dat doet zeg je hardop of in gedachten tegen jezelf het is oké! Het is oké dat ik me zo voel, bijv.; het is oké dat ik verdriet heb, het is oké dat ik angst voel, het is oké dat ik boos ben, het is oké dat in me niet goed genoeg voel, het is oké dat ik mezelf niet vertrouw, het is oké dat ik de ander tot nu toe de schuld gegeven heb etc. Laat het toe, doorvoel het. Als je zelf weerstand blijft bieden, kan de wond niet helen. Het is dus belangrijk dat je het gevoel gaat accepteren.

6. Accepteer zonder oordeel

Wanneer je zonder er een oordeel aan te verbinden naar jezelf kijkt, je het zonder oordeel oké vindt dat jij je voelt zoals je voelt en je dus jezelf en dat wat je voelt accepteert, kan je loslaten. Je zal zien dat de emotie zal oplossen omdat het er mag zijn. Kijk er met liefde naar en kijk met liefde naar jezelf. Zoals al eerder geschreven zijn het vaak jouw eigen oordelen over jouw gevoel en de oordelen van anderen die jou tegenhouden om los te laten. We horen vaak dat mensen het vervelend vinden hoe ze over anderen en zichzelf praten en denken.



De keuze daarin ligt echter bij jezelf, je kan je denken veranderen. Ook vinden velen dat ze 'het' allang hadden moeten loslaten. Dat is een oordeel van anderen of van jezelf en zoals elk oordeel, die mag je loslaten want wie bepaalt er wat oké is voor jou? In alle gevallen ben jij dat en niemand anders!

Acceptatie is dus key hier.

*Wanneer je deze oefening doet kunnen er heftige emoties naar boven komen of lichamelijke reacties zoals boeren of zuchten. Wees je daarvan bewust en schrik er niet van. Laat het gebeuren en accepteer het. Zeg ook daarentegen jezelf 'het is oké'. Het is bij iedereen verschillend en alles is goed, accepteer het zoals het komt, laat het er gewoon maar zijn.

Je zal merken dat wanneer je deze oefening verschillende keren herhaalt, met tussenpozen naar gelang jij aankan, de emotie steeds minder heftig zal zijn. Na een aantal keer herhalen zullen de scherpe kanten eraf gaan. Een teken dat je het aan het loslaten bent. Kom je in een situatie waardoor je verdriet, angst of bijv. verwachting toch weer naar boven komt herhaal deze oefening dan ter plaatse in gedachten. Weet dat wanneer je er zonder oordeel naar kijkt jij de keuze hebt welke gedachten je erbij hebt. Heb een open mind, je kan alles wat jij wil!



8. TIPS

Om het je makkelijk te maken hebben we een aantal korte tips op een rijtje gezet die je helpen bij het loslaten.

- **Ben je bewust van wat je denkt.**
- **Wees lief voor jezelf** en voor anderen.

- Doe met regelmaat **ontspanningsoefeningen.**
- **Praat positief tegen jezelf.**
Wanneer je iets vaak herhaalt ga je erin geloven dus zeg bijvoorbeeld "ik kan alles wat ik wil" in plaats van "ik ben bang voor hoogtes" of "ik ga me steeds beter voelen" in plaats van "ik heb me jaren niet oké gevoeld", of ik werk aan en ben bezig om los te laten i.p.v. ik kan nog niet goed loslaten. Dit kan je met elke gedachte doen die je hebt, draai het om zodat het een positieve gedachte wordt.
- **Herhaal de oefening** (Loslaten 1t/m 6) met regelmaat en pas het toe op alles wat je lastig vindt. Je zal merken dat wanneer je het met regelmaat doet het steeds makkelijker wordt maar belangrijker nog, het steeds minder vaak nodig is omdat je anders tegen de dingen aan gaat kijken.
- **Leef in het nu.** Aan het verleden kan je niets meer veranderen, wel in het nu en aan de toekomst.

9. SAMENVATTING

- Eén van de moeilijkste dingen in het leven is loslaten.
- De reden dat we de pijn en het verleden wegdrukken is omdat het ervaren van zulke heftige emoties zorgt voor een trauma.
- We noemen het loslaten maar wat je eigenlijk moet doen is het probleem, het trauma, de emotie vastpakken, doorvoelen en accepteren.
- Oordelen en verwachtingen van jezelf of de buitenwereld kunnen voor zulke diepgewortelde overtuigingen zorgen dat je telkens weer tegen dezelfde problemen blijft aanlopen en deze maar moeilijk weg krijgt.
- Pas wanneer je blokkades hebt opgeheven, je energie weer kan stromen en je geen last meer hebt van oordelen en verwachtingen van anderen en jezelf, ben je in staat om in balans te komen. Balans in jou zorgt ervoor dat je met een open mind naar jezelf en anderen kan kijken. Dat je geen last hebt van de energie van anderen maar bij je eigen gevoel kan blijven.
- Om los te kunnen laten moet je op zoek naar de emotie, het gevoel achter of onder je trauma of overtuiging.



- Ga in gedachten terug naar het moment waar jouw probleem/trauma ontstaan is of ga naar een moment wanneer het naar boven komt en accepteer alles wat je daarbij voelt. Zeg tegen jezelf dat het oké is. Alles mag er zijn.
- Door emoties toe te laten, zonder oordeel ernaar te kijken en te accepteren, kan je loslaten.
- Deze handleiding is een korte versie van alles wat er m.b.t. loslaten te leren valt. Wat je in jaren aanleert heeft tijd nodig om te helen en hoe dieper de wond hoe meer oefeningen/ heling er nodig is.

We hopen dat deze handleiding jou zal helpen met het loslaten. Mocht je verder nog behoefte hebben om hulp bij loslaten te krijgen, dan raad ik de [Workshop Loslaten](#) aan. Op de site is alle informatie daarover te vinden.

Deze handleiding zal voor sommigen de laatste stukjes bevatten om de puzzel van het loslaten compleet te maken. Voor sommigen zal er wat meer achtergrond informatie nodig zijn omdat ze zover nog niet zijn. Neem gerust contact op wanneer je behoefte heeft aan meer. Ik help en adviseer je graag om tot een juist vervolg te komen.



Disclaimer

De inhoud van deze e-mail is uitsluitend bestemd voor de geadresseerde(n). Er kunnen geen rechten aan de inhoud van dit bericht worden ontleend. Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van praktijk voor persoonlijke ontwikkeling Jij Als Bron is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of andere materialen op deze website her te gebruiken. Het intellectueel eigendom berust bij C. Jansen en A.N.J Geleijnse.