

Hoe moet je loslaten?

Ja, dat is een goede vraag. En het is tegelijkertijd het moeilijkste wat er is. Probeer maar eens niet aan de kleur rood te denken. Het enige wat je ziet is rood. We lijken soms weleens op octopussen, die de hele dag van alles krampachtig vasthouden en dan denken dat we daar dan controle over hebben. Loslaten is dus niets anders dan weten wat je vasthoudt en het dan naast je neer zetten. Je realiseert je dan opeens dat het dan nog steeds bij je is. Dan kun je je er vervolgens los van bewegen, het van meerdere kanten bekijken en hierin keuzes maken. Als datgene wat je loslaat verdwijnt dan past het ook echt niet meer bij je. Blijft het dan hoort het bij je en hoef je het niet krampachtig vast te houden.

Loslaten is niet iets wat je ineens doet, het is een proces. Eerst krijg je **Inzicht** (wat houd ik vast?). Dan wordt je het **Bewust** (ik moet dit eigenlijk gaan loslaten) Dan komt de **Acceptatie** en vervolgens kun je **Loslaten**. Je ziet, het loslaten is dan het makkelijkste stukje. Dan laat je het vanzelf gaan.

De eerste stap is dus: je eerst bewust worden van wat je vasthoudt. En dan kun je je afvragen:

- wat doet dit vasthouden met mij? Het kost bijvoorbeeld ontzettend veel energie, je bent er de hele dag mee bezig, je kunt het niet van je afzetten.
- wat gebeurt er als ik het loslaat? Kun je je dit voorstellen in je verbeelding?
- Kun je voelen wat het met je doet als je je voorstelt dat je het loslaat? Krijg je voor je gevoel meer lucht, ruimte etc

Om jezelf vervolgens verder te helpen met loslaten kun je:

- In plaats van piekeren: gaan schrijven. Wanneer je schrijft dan komen je gevoelens op orde. Al schrijvende kom je op nieuwe ideeën, creëer je openingen in je situatie.
- Veel meer in je waarneming komen, wat is er nu echt aan de hand. Kom uit je hoofd en meer in het nu. Is het waar wat ik denk?
- Veel sporten, dansen, bewegen, creatieve dingen doen. Wendt je energie aan om te scheppen, te creëren, dingen die je wel kunt doen en haal daar kracht uit.
- Beseffen dat de wereld, de mensen om je heen, alle situaties zonder dat jij ze vasthoudt gewoon doorgaan. Je hebt alleen controle over jezelf, niet over alle andere dingen.

Het bovenstaande breng ik nu al enkele jaren in de praktijk. Het werkt. Soms ineens niet en dan zit ik ook weer in een proces. Loslaten!

©Blessed Be - praktijk voor energetische therapie. Alle rechten voorbehouden.