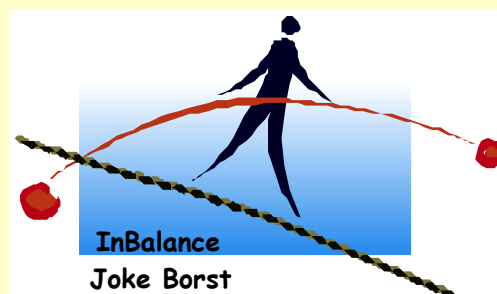


Joke Borst
Supervisor/coach
Lutkedijk 26
1713 KP Obdam
tel 06 53363705
e-mail: jokeborst@hotmail.com
www.jokeborst.nl



Herfstnieuwsbrief 2010

Loslaten en genieten

vervolg op mijn vorige nieuwsbrief

In dit nummer:

- Loslaten en genieten
- Nieuws uit de praktijk
- Vasthouden makkelijker dan loslaten
- Geluk of gelijk
- Loslaten hoe doe je dat?
- Gedicht
- Bronnen
- Tips om los te kunnen laten

Kinderen kunnen veelal genieten (een zeker geluk ervaren) door een mentale ontspanning uit afleiding, sensatie of zelfs entertainment. Door hun aandacht totaal te richten op iets ongewoons, opwindends of zelfs spannend, kunnen zij vaak gemakkelijk alles **loslaten** wat hen bedrukt.

Ook voor volwassenen kan een zekere afleiding door omgevingsverandering, vakantie, doelloos lopen of fietsen in de natuur, intuïtief dansen, ontspannende muziek etc. een belangrijke hulp zijn bij het leren loslaten van mentale spanningen en negativiteit.

Mijn herfstvakantie zit er weer op. Samen met mijn gezin heb ik mogen genieten van de prachtige natuur in Finland. De herfstkleuren waren fantastisch, de steden en dorpen hadden kleurige huizen, de nacht was echt nacht. Samen met zon, rust, ruimte, het meer en de sauna in onze blokhut was het echt **genieten!** Het loslaten van de hectiek in Nederland was niet moeilijk. Maar is loslaten altijd zo eenvoudig voor mij, jammer genoeg niet.

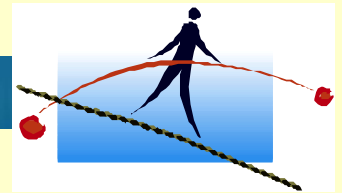


Om het leven dat op ons wacht te kunnen omhelzen, zullen we het leven dat we hebben gepland moeten loslaten.

Nieuws uit de praktijk:



- De *Triple P* methode voor opvoedondersteuning krijgt momenteel overal veel aandacht. Dit is voor mij het moment om mijn registratie voor dit programma ook weer onder de aandacht te brengen. Triple P is een duidelijk en effectief programma met handige hulpmiddelen.
- Op dit moment volg ik de opleiding tot counselor. Het is zeer leerzaam om weer intensief met een studie bezig te zijn. De afgelopen maanden heb ik mij verdiept in familiebanden en hun dynamiek en in het jonge kind met zijn behoeften.
- In het novembernummer van het tijdschrift 'Flow' staat een artikel over 'verwonderen' van Sara van Gorp, hieraan heb ik mogen meewerken.



Je kunt niet loslaten
wat je niet kent.
Een voorwaarde
om jezelf te overwinnen,
is jezelf
te kennen.



Hoe meer je erkent
dat jij niet
het denken bent,
maar de waarnemer
van het denken,
des te meer zal
het denken
zijn vermogen verliezen
om jou ongelukkig te
maken.



Als je mensen overwint
heb je macht,
als je jezelf overwint
bezit je innerlijke
rijkdom.

Vasthouden is altijd makkelijker dan loslaten.

De meeste mensen proberen – bewust of onbewust – de dingen die ze fijn vinden vast te houden: hun jeugd, gezondheid, genoegens, enzovoort. De dingen die je niet fijn vindt, houd je op afstand. De inspanningen die je doet om vast te houden, wat aan verlies onderhevig is en wat je ooit kwijt zult raken, is de grondslag voor spanning, verdriet en pijn. Terugvallen in je oude veilige wereld is altijd prettiger dan werkelijk toegeven aan de wens om te veranderen. Waarom zouden we oude gedachtepatronen loslaten, als op een andere manier denken en doen eigenlijk moeilijker is? Loslaten betekent iets kunnen afsluiten en achterom kunnen kijken zonder wrok of rancune. Loslaten doe je in allerlei vormen van relaties (ouder-kind, geliefden, vriendschappen, collega's), maar ook met idealen en behoeften.

Wat maakt loslaten zo moeilijk?

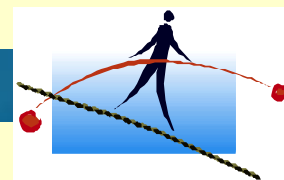
Wat loslaten moeilijk maakt is ons ego. Het is functioneel als het ons leidt naar onze levensdoelen, een gelukkig leven, een leuke baan. Echter, de schaduwkant van ons ego wil vooral macht over zichzelf, de situatie en de ander. Ons ego wil zijn zin hebben, is dominant en eist ten alle tijden liefde, aandacht, respect en loyaliteit.

Gelijk of geluk?

Loslaten is liefde, maar door ons ego is het niet altijd even makkelijk om in liefde los te laten. We willen gelijk hebben, winnen. Maar wie heeft er gelijk? Ieder heeft zijn eigen waarheid. “Wat je geeft krijg je terug” gebruik ik vaak in mijn praktijk. Laat het los! Alles wat je een ander aandoet, doe je jezelf aan! We willen ook allemaal lief en aardig gevonden worden, graag gezien worden. We worden pas echt sterk en onafhankelijk als we de ander niet meer nodig hebben om ons ego op te krikken.

InBalance

Echte liefde, dus loslaten, geeft de ander ruimte. Dan pas kunnen we zonder hoop en verlangen naar de ander gaan in plaats van alleen naar onszelf. We kunnen hierdoor **InBalance** komen en leren anderen lief te hebben als onszelf!



Loslaten, hoe doe je dat?

1. Het begint met een belangrijke stap: los **willen** laten!
2. Wàt wil je loslaten? Angst, pijn, verdriet? Een vervelende ervaring? Een intens verlangen naar bijvoorbeeld een fijne relatie, of een kind? Een probleem, of het verleden?
3. Het is belangrijk dat je eerst je pijn, verdriet en gekwetste gevoelens verwerkt, die er bovenop kunnen zitten. Jezelf toestaan die te gaan voelen zònder er in te verdrinken.
4. Hetgeen je meemaakt, je ervaringen, draag je bij je in je persoonlijke 'rugzak'. Je kunt die rugzak niet af doen, je draagt hem altijd met je mee. Na het doorleven van je emoties is acceptatie van belang om los te laten. Misschien kun je op den duur je armen om je rugzak heen slaan, maar je zult hem nooit geheel kwijt raken.

De kunst van een
vervuld leven
is de kunst van
het *laten*:
toelaten
weglaten
loslaten



Loslaten is je
angst overwinnen



Piekeren is net als
schommelen. Je
bent wel bezig,
maar je komt niet
van je plaats.

Loslaten

Loslaten wil zeggen: onthechten
Om niet meer te hoeven vechten
tegen de normen en waarden van ons dagelijks bestaan
die ons beperken om verder te gaan

Loslaten is "ja" zeggen tegen het leven
Kijken naar de mogelijkheden
die ons van moment tot moment worden gegeven
Onze problemen zien als lesmateriaal
en als je de ander niet jouw moeilijkheden verwijt
groeit je naar je eigen identiteit

Loslaten is op eigen benen staan
en de ander zijn eigen weg laten gaan
Zo komen we weer meer in evenwicht
en wordt onze energie beter gericht
Zo kunnen we een andere weg inslaan
en daardoor beter onze zekerheden aan

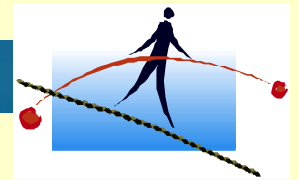
Loslaten is jezelf durven zijn
ook al doet dit soms vreselijk pijn
Ongeacht wat de mensen van je denken
Loslaten is niet bang zijn een ander te 'krenken'
Door je angsten te overwinnen
komt geleidelijk het vertrouwen binnen
En als de angst geleidelijk verdwijnt
is het alsof de zon van binnenuit schijnt

Dan is liefde niet meer ego gericht
en komt de bedoeling van ons mens zijn in zicht
Dan werk je aan jezelf en ons al
dit is wat liefde brengen zal

Bronnen

Naast eigen inbreng:

- Internet
- Artikelen van Anneke van Nuus
- Coachingskalender M. Lingsma
- Boek "Laat los" van Gijs Jansen



Tips om los te kunnen laten

Vergeef en je zult vrij zijn.

Vergeet en je zult vrijer zijn.

- Wil je graag alle touwtjes altijd in handen hebben? Iedereen heeft behoefte controle uit te oefenen op zijn/haar leven. Een behoefte aan zekerheid die maakt dat je situaties in je leven wilt beheersen. Dat is niet alleen vermoeiend voor jezelf, maar ook voor je omgeving. Onderzoek waar dit gedrag vandaan komt en waarom je controle nodig hebt.
- Hoe meer vooropgestelde ideeën je hebt over anderen of over jezelf, over wat moet en niet moet, hoe meer stress je zult ervaren. De buitenwereld kan nu eenmaal niet voldoen aan al jouw ideeën. Kan je jezelf en anderen het geschenk geven deze ideeën los te laten?



- Voor het loslaten van onvrede en negativiteit is het goed het verlangen te kennen dat er achter zit. Door naar dit verlangen te kijken is het misschien mogelijk om de onvrede en negativiteit om te schakelen. Bijvoorbeeld naar een reëler beeld, een droombeeld of naar een onbelangrijk beeld. Je gedachten van negatief naar positief om zetten. Ook kan je het verlangen misschien dichterbij brengen door veranderingen in te zetten.
- Ga je emoties niet te ontlopen, maar ga ze tegemoet. Als je de behoefte voelt, laat je tranen vrij. Eerst uithuilen, terwijl je zo positief mogelijk tracht te blijven. Denk bijvoorbeeld: dit is maar tijdelijk en duurt niet eeuwig. Hoe lang dit duurt, hangt af van jezelf en van de ervaring die je wilt loslaten.
- Als een ervaring van kort geleden je weer herinnert aan andere soortgelijke eerdere ervaringen, vraag jezelf dan af of er een lijn, een rode draad in te ontdekken is. Probeer er achter te komen waarom ze steeds weer op jouw pad komen.
- Probeer zelfmedelijden of een slachtoffergevoel te voorkomen. Daar help je jezelf niet mee. Daarmee kom je in een negatieve spiraal terecht en kan je in een depressie terecht komen.
- Je gedachten opschrijven door middel van een dagboek kan ook helpen, evenals iets creatiefs doen, zoals tekenen, bloemschikken, kleien, enz. Op deze manier geef je je gedachten op een moment dat het jou uitkomt de kans, een piekmoment. Wanneer ze op andere momenten weer boven komen zeg je ze liefdevol gedag.
- Je kunt ook een meditatie, yoga of *mindfulness* cursus doen. Deze cursussen helpen je om je aandacht te richten.



Leven is veranderen,
veranderen is loslaten,
loslaten is vrij zijn.

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.