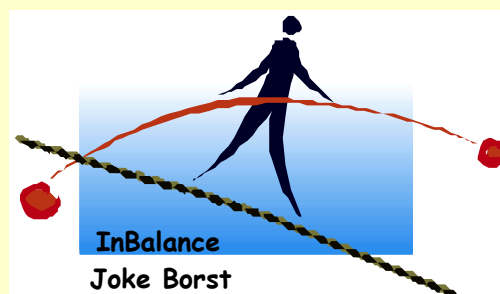


Joke Borst
Supervisor/coach
Lutkedijk 26
1713 KP Obdam
tel 06 53363705
e-mail: jokeborst@hotmail.com
www.jokeborst.nl



Zomernieuwsbrief 2010

In dit korte nummer:

- Loslaten
- Loslaten en liefhebben
- Eens gepest altijd gepest
- De slang
- Vakantiegroet

**Loslaten is niet
vergeten,
maar liefdevol herdenken.**



Relativeren en kunnen loslaten zijn competenties nodig voor meer rust en evenwicht. Escher speelt in bijna al zijn afbeeldingen met beleving en werkelijkheid, deze afbeelding is hier een duidelijk voorbeeld van. Deze 2 begrippen in het dagelijks leven uit elkaar kunnen houden en van daaruit handelen is belangrijk voor loslaten.

LOSLATEN

Met de vakantie voor me wil ik in deze korte nieuwsbrief iets laten zien over loslaten.

Het is een zeer breed onderwerp en heeft vele kanten. Loslaten van gebeurtenissen, angsten, kinderen enzovoort. Ik heb altijd een aantal dagen nodig om echt los te komen van mijn bezigheden. Wij gaan één week weg, verder geniet ik van de tuin en de rust om mij heen.

In de supermarkt staan geen rijen en overall is het stil in het dorp. De mensen die thuisblijven hebben niet zoveel haast en er is tijd voor een praatje. Alles gaat een aantal versnellingen lager.

Aan loslaten zit ook piekeren, daar ga ik na de vakantie verder op in.

Loslaten en liefhebben

Loslaten betekent niet 'ik voel me niet meer betrokken', maar 'ik kan niet meer voor de ander doen'.

Loslaten is niet mezelf losmaken, maar het besef dat ik de ander niet kan besturen.

Loslaten is niet een ander tegen je gevoel iets toestaan, maar hem of haar laten leren door ervaring.

Loslaten is je gevoel van machteloosheid toestaan, want 'het resultaat is niet alleen van mij afhankelijk'.

Loslaten is niet een ander willen veranderen of hem de schuld geven maar het beste van mezelf maken.

Loslaten is niet meer zorgen voor, maar zorgen hebben om.

Loslaten betekent niet meer vasthouden maar steunen.

Loslaten is niet oordelen, maar de ander de kans geven zichzelf te zijn.

Loslaten betekent niet meer alles willen regelen, maar jezelf en anderen de kans geven de waarheid onder ogen te zien.

Loslaten betekent niet ontkennen, maar jouw werkelijkheid aanvaarden.

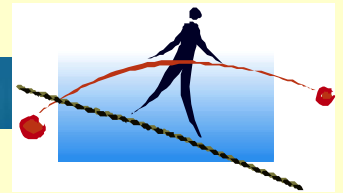
Loslaten betekent niet langer willen scheiden, schelden of ruziën maar eigen tekortkomingen onder ogen durven zien.

Loslaten is niet alles naar je hand willen zetten, maar elke dag nemen zoals die komt en daar plezier in hebben.

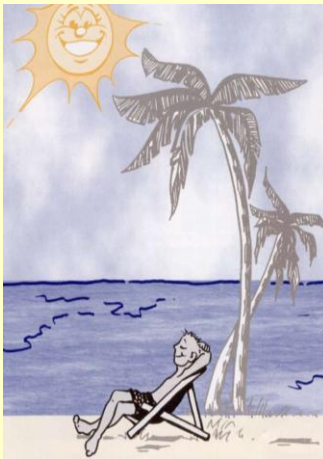
Loslaten is niet iedereen bekritisieren en bedisselen, maar zelf proberen te zijn waarvan je droomt.

Loslaten is niet het verleden betreuren, maar groeien en leven nu en naar de toekomst.

Loslaten is minder vanuit angst leven en meer vanuit liefde.



Als we wat we
kwijtraken, weigeren los
te laten, kunnen we ook
niets nieuws meer
aannemen.



Als je loslaat
wie je denkt dat je bent,
dan pas ben je echt
jezelf.



Leren leven is leren
loslaten.

Eens gepest altijd gepest van J. Teunissen

Op de fiets kom ik een groepje jongens tegen en eentje roept 'boe'. Ik schrik en zeg een lelijk woord. "Houd het pesten nooit op, vroeger moesten ze me ook altijd hebben." Thuis sla ik boos met de deur. Ik pak de Libelle en lees een stukje over vakantie gevoel; 'iedereen heeft wel eens op zijn koffer gezeten om hem dicht te krijgen'. Maar ook in ons geestelijk leven komt het voor, een teveel aan bagage wordt in de vakantie ervaren als ballast. De kunst is om positief tegen je levenservaring aan te kijken. Te beseffen dat je er sterker door in het leven staat er een mooier mens door geworden bent. Ik word meteen rustig, want zo is het. Door het pesten van vroeger ben ik een mooier mens geworden. Ik heb oog voor degenen die buiten de boot vallen.

De slang

De slang is voor ons een leeropject
Als we kijken naar zijn groeiproces.
Elke keer ontdoet hij zich van zijn oude huid.....

Het is nodig om je te ontdoen van
oude ideeën, oude gewoonten, oude opinies.
En soms zelfs van werk en personen.

Loslaten is soms een moeilijke menselijke les.
Maar de slang wordt er niet meer of minder van
Om het oude achter te laten.

Het is gewoon nodig.
Nieuwe dingen kunnen niet komen
Als er geen ruimte is.

Marlo Morgan

Een positieve,
vrije,
zonnige,  zomer
toegewenst!!!