

Loslaten!

Dat is makkelijk gezegd!

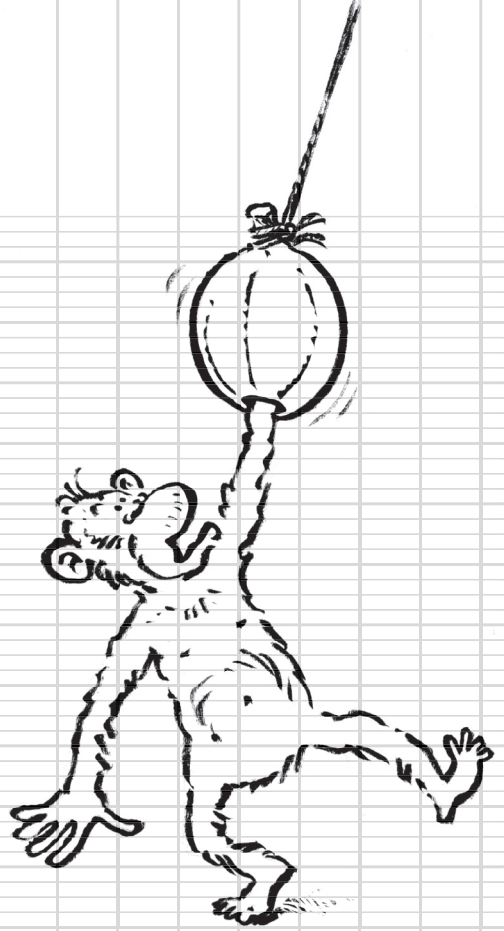
Maar hoe?

Hoe begin je eraan?

In dit schriftje vind je methoden en praktische oefeningen om vooruit te komen op de weg naar het loslaten.

Weet jij hoe apen worden
gevangen in Indonesië?

Er wordt een sinaasappel in
een grote pompoen gestoken,
de aap steekt zijn hand erin,
pakt de vrucht maar kan zijn
hand er niet meer uithalen.
Hij wil de sinaasappel niet
loslaten, blijft dus zo zitten
en wordt gevangen.



En wat is jouw sinaasappel? Wat kun jij maar niet loslaten?

Misschien is het woede...

of spijt...

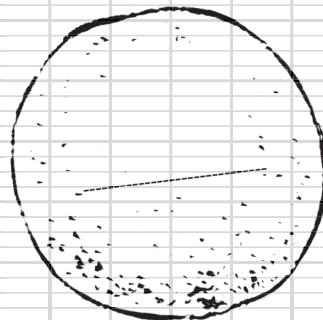
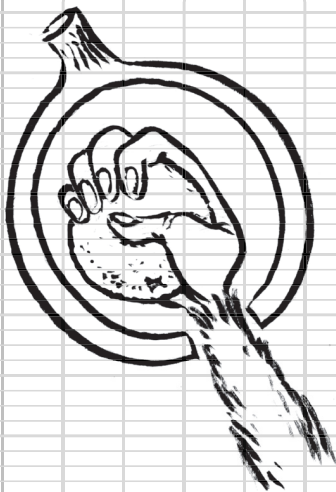
of bezorgdheid...

of een trauma uit het verleden...

of een overtuiging...

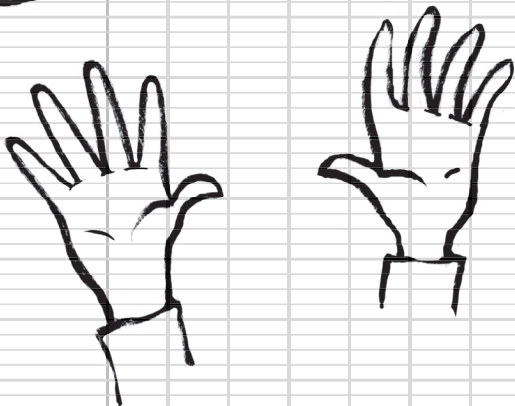
of schuldgevoel...

Wat kun jij maar niet loslaten?



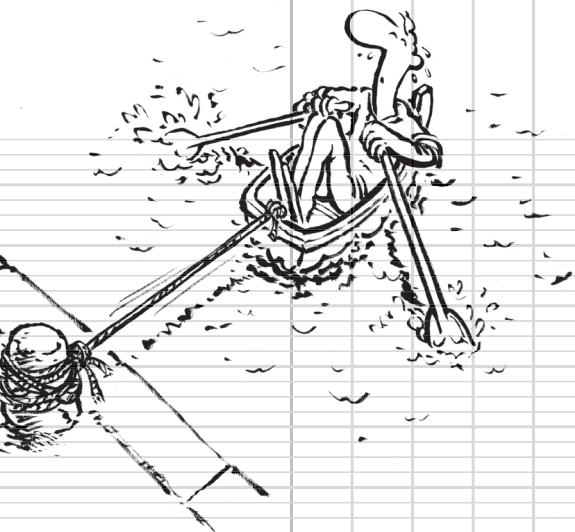
Benoem jouw
'sinaasappel'.

Als je hem loslaat, heb je twee handen vrij.



Je kunt je leven
dan met beide
handen aangrijpen!

Je kunt in het
hier en nu leven.



Maar waarom klampen we ons toch vast aan iets dat ons verhindert om verder te gaan?

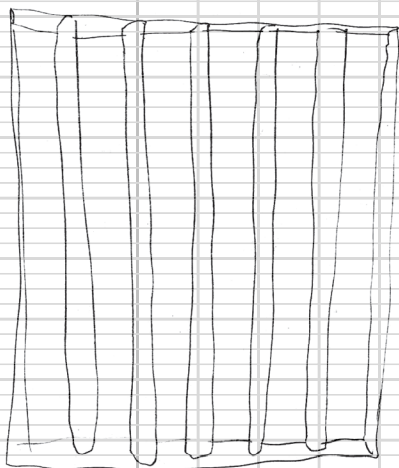
Het is alsof we roeien om de haven te verlaten zonder eerst de boot los te maken...

Wat een verloren energie!

We gaan de overtuigingen die ons gevangenhouden loslaten!

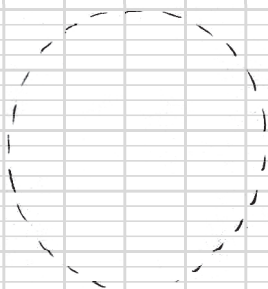
Sommige van onze overtuigingen vormen een echte gevangenis. We moeten ze één voor één uit de weg ruimen alsof we de tralies van een gevangenisraam zouden wegzagen.

Wat weerhoudt ons er eigenlijk van om die tralies door te zagen, om de sinaasappel los te laten, om de boot los te maken? Het zit in ons hoofd, in onze overtuigingen die we hebben geërfd van onze ouders, familie, leraren, geestelijken met wie we ooit contact hebben gehad. Ze hebben ons boodschappen doorgegeven die we hebben geloofd en die we binnenin hebben laten groeien tot **beperkende overtuigingen**.



Knip de lege ruimten tussen de tralies uit, kijk erdoorheen en scheur enkele spijlen eruit.

Schrijf op een stuk fruit of op een bal wat bij jou spanning veroorzaakt.



Knip de cirkel uit en voer het testje uit. Je zult je als de aap voelen. Laat het fruit los. Je zult je meer mens voelen.

Net zoals de aap die niet beseft dat er andere sinaasappels zijn en dat hij vrij in de bomen kan klimmen om ze te plukken, hebben ook wij beperkende overtuigingen 'aanvaard':

- Het leven is absurd!
- Geluk bestaat niet!
- Het is jouw schuld als anderen, vooral je ouders, je partner en je kinderen, niet gelukkig zijn!
- Er was één goede oplossing en je hebt die niet gevonden!
- Je gaat het hoe dan ook toch nooit bereiken!

Wat zijn de boodschappen die jij hebt meegekregen en waarvan je beperkende overtuigingen hebt gemaakt? Noteer ze hieronder!

...

...

...

...

...

Pak nu een rood potlood en streep die overtuigingen vastberaden door! Schrijf dan met een groen potlood over deze bladzijde:

7

'Dit klopt niet, ik geloof het niet meer!'

Vind een tegengif, wat klopt voor jou wel op dit moment?

Schrijf een zin die positief is en die je helpt. Bijvoorbeeld:

- Het leven is fascinerend!
- Elke dag is een mooie dag om te leven!

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

• ...

Soms voel je je 'tegengehouden', 'geremd' door andere boodschappen, boodschappen die eenvoudiger en vaak subtieler zijn, die niet alleen tegen jou zijn gezegd, maar die ook zijn aangetoond door het gedrag van je omgeving.

Ze bepalen je eigen gedrag en houden je in gedachten bezig, vaak onbewust. Enkele voorbeelden:

- Je hebt een moeilijke relatie die 'zwaar' is om te dragen en waarin je totaal geen plezier meer beleeft. Toch ga je verder, je overtuigt je ervan dat het je taak is, dat je de situatie niet kunt veranderen.



Tij draagt de andere!

Waarom?

Omdat anderen jou hebben overtuigd dat je **sterk móét** zijn, dat je **móét** helpen, maar dat niemand jou helpt. Dus ga je verder.



• Misschien heb je een van je ouders of grootouders hetzelfde zien doen? Welke last heb je je vader of moeder zien dragen? Kun je die identificeren, benoemen?

• En jij, welke lasten of zorgen waar je vanaf wilt draag jij mee? Benoem ze!

