



DEEL 2

LOSLATEN

Lidy Geerts



Nieuw Begin
Coaching

Voorwoord

Lieve lezer, mijn naam is Lidy Geerts. Coachen is mijn passie en levenslust. Al mijn hele leven help ik andere mensen. Ik heb al vele mensen mogen helpen **een betere versie van zichzelf** te worden. Het blijft prachtig om te zien wat voor moois **persoonlijk inzicht** met mensen kan doen.

In mijn gesprekken neem ik **alle tijd en rust** om jou je eigen weg te laten nemen. Geef je overzicht. Alles is goed en mag besproken worden. Daarbij is geen enkel onderwerp taboe. In een **sfeer van warmte en veiligheid** ontdek jij, met mijn begeleiding en hulp, je eigen antwoorden en oplossingen.

Ik help ontdekken wat jij belangrijk vindt, hoe jij bij jezelf kunt blijven, hoe jij in contact met je gevoel kan komen en blijven. Ik help je balans te hervinden, hoe je keuzes kunt maken, geef je inzichten en laat je bewust worden.

Want uiteindelijk is iedereen op zoek naar balans.

Ik help je daar graag bij ♡♡

Liefs Lidy



Inleiding

Hoe vaak krijg jij van je omgeving te horen: Laat het los!
Loslaten waar je last van hebt zodat je door kunt gaan en het verleden achter je kunt laten. Wat niemand erbij verteld en wat je graag wilt weten is: Hoe!

Wil jij weten hoe je kunt loslaten? Lees dan vooral mijn tweedelige E-book!

Ik heb een tweedelig E-book gemaakt over loslaten. Omdat ik om mij heen, en vooral in mijn praktijk, mensen zie worstelen. Worstelen met oordelen en verwachtingen, met vasthouden en met Loslaten.

In het eerste deel heb ik je inzicht gegeven in oordelen en verwachtingen. Een stukje bewustwording.

Oordelen en verwachtingen:

- ♡ Zijn vaak onbewust
- ♡ Zorgen ervoor hoe jij je voelt
- ♡ Zorgen ervoor hoe jij je gedraagt
- ♡ Zorgen ervoor wat jij gelooft

Oordelen en verwachtingen die voor jou niet meer werken, kunnen de oorzaak zijn dat je emotioneel in de knoop zit. Dat heb je niet altijd door. Oordelen en verwachtingen onderzoeken, waar komen ze vandaan? Helpen ze je nog of juist niet? Dat is de eerste stap naar loslaten.

Een coach kan je helpen met het onderzoeken van wat jij nodig hebt. Wat de oorzaak is van jouw disbalans. Een coach kan de juiste vragen stellen, je inzicht en steun geven. Precies dat zetje dat je soms nodig hebt om verder te komen. Om te kunnen loslaten. In balans te zijn. Zonder oordeel en zonder verwachtingen.

Loslaten kun je namelijk alleen door te onderzoeken welke regels, oordelen en verwachtingen achter en onder je gevoel zitten. Daarom is het belangrijk om eerst goed naar die oordelen en verwachtingen te hebben gekeken, te onderzoeken en te voelen. Als het goed is heeft het je inzichten opgeleverd. Bewustwording.

In dit tweede E-book ga ik het hebben over vasthouden en loslaten en wat dat met je doet. Wat bereik je met vasthouden? En vooral: Hoe laat je los?

♡♡ **Loslaten kun je leren** ♡♡



Ook in dit E-book tref je een aantal voorbeelden aan om zaken te verduidelijken. Ook staan er oefeningen in. Opdrachten om te leren bewust worden en loslaten. Deze oefeningen kun je voor veel situaties en angsten gebruiken en zijn gemakkelijk in de dagelijkse toepasbaar.

Uiteindelijk is iedereen op zoek naar balans. Balans ontstaat door te leven en houden van wat is. Zonder oordeel en zonder verwachtingen.

Ik wens je heel veel inzichten, bewustwording en liefde toe. Dat jij na het lezen van dit E-book ook gemakkelijker dingen kunt loslaten.

♡♡ Veel leesplezier



Vasthouden en loslaten

Vasthouden kost energie. Hoe langer je het vasthoudt, hoe meer energie het kost. Denk maar aan een volle boodschappentas.

Wat een opluchting als je de volle tas neer mag zetten. Pff dat lucht op. Je armen mogen ontspannen.

Denk je eens in hoe het voor je is als je die volle tas niet neerzet. Je blijft die tas meezeulen overal waar je gaat. Jouw tas gevuld met (niet werkende) oordelen en verwachtingen. Hoe zwaar kan dat zijn?

Stel jezelf eens voor met je handen vol ballonnen. Elke ballon staat voor iets waar je (soms tegen beter weten in) aan vasthoudt. Een ballon angst/ een andere met controle/ machteloos of een ballon met nooit goed genoeg/ onhandig/ niet slim genoeg/ te brutaal/ niet lief genoeg/ niet mooi genoeg/ te dik/ te mager/ slordig/ te netjes, etc.



Daar sta je dan met je handen vol ballonnen. Vasthouden is je dagtaak.
In de verte komt er een bal naar je toe. Een bal met moed, kracht en durf.
Je wil die bal heel graag hebben. Want met moed, kracht en durf kun je alles aan. Je
leven zal compleet anders zijn.

Probleem!

Deze bal komt alleen in jouw bezit als je hem vangt.

Vangen lukt niet want je hebt je handen al vol. Wat je nodig hebt kun je niet krijgen
want je kunt niet vangen.

Cirkel van onmacht!

Wat nu? Hoe breek je uit je cirkel van onmacht?

Loslaten!

De enige manier om je handen vrij te krijgen om de bal te kunnen vangen is loslaten
wat je zo krampachtig vasthoudt.

Alle ballonnen tegelijk? Loslaten mag in delen, mag ook tegelijk, zolang je maar
begint met loslaten. Loslaten geeft opluchting en vrijheid. Je armen kunnen
ontspannen en je hoofd krijgt rust.

Heb je de bal eenmaal gevangen, mooi! Blijf de bal niet vasthouden. Leg de bal neer
of gooi het naar de volgende. Heb je de bal nodig? Vraag erom en iemand zal je de
bal weer toegoaien. Zo eenvoudig is het.

Met vrije handen heb je ruimte en rust.



Een aantal voordelen van loslaten:

- ♡ Opluchting
- ♡ Vrijheid
- ♡ Rust in hoofd en hart
- ♡ Ruimte voor nieuwe dingen
- ♡ Je hebt je handen vrij voor iets anders
- ♡ Trots op jezelf, want je hebt het toch maar ff gedaan
- ♡ Meer ruimte in je lijf voor een betere ademhaling
- ♡ Een positiever kijk
- ♡ Ontspannen spieren
- ♡ Blijheid

Hoe laat je los?

Een voorbeeld uit de praktijk.

Een cliënt is bang voor veranderingen. Zo erg dat ze ervan gaat hyperventileren. Daardoor zijn veranderingen nog weer enger. Want nu is ze niet alleen bang voor veranderingen. Maar ook voor hyperventileren. Het een houdt het andere in stand. Ze wil alles onder controle houden. Niets mag afwijken. Anders komt haar angst omhoog.

Kip of ei? Wat was er eerst? Angst voor verandering? Of hyperventileren? Of controle willen houden?

Door misschien willekeurige gebeurtenissen, kunnen ze aan elkaar vastgeplakt raken. Angst is het lijm dat dit gedrag met elkaar verbindt. Daarom richt ik me op de angst. Waar is ze bang voor? En is het alleen angst? Of zit daar nog iets onder?

Onder angst kan van alles verstopt zitten. Bijvoorbeeld bij angst voor afwijzing: nooit goed genoeg zijn of bang voor afkeuring.

Een emotie duurt als je het volledig toelaat, ongeveer 90 seconden. Voordat de 90 seconden voorbij zijn hebben de meesten een negatieve emotie allang weggedrukt. Elke emotie wil gevoeld worden. Dat vinden we eng of niet fijn en daarom stoppen we het liever weer weg. Daarmee blijft alles in stand.



Oefening in voelen:

Ga ergens rustig zitten. Ergens waar je niet gestoord wordt. Als je wilt en fijn vindt, kun je eerst een ademhalingsoefening of een meditatie doen. Zorgen dat je zo ontspannen mogelijk bent.

Bedenk een situatie die je niet leuk vindt, maar waar je geen slapeloze nachten van krijgt. Niet te zwaar dus.

Als je ontspannen genoeg bent, ga je aan die situatie denken. Niet alleen denken, maar herbeleven. Ga in gedachten helemaal terug naar die situatie. Wat voelde je? Wat rook je? Wat hoorde, zag en deed je?

Beleef nu die klein beetje angstige of gênante situatie. Wat voel je?

Vergroot dat gevoel! Maak het steeds groter en laat het er zijn. Voel alles wat gevoeld wil worden. Blijf voelen. Net zolang totdat het wegebt.



Hoe was dat?

Ga in je gedachten nog een keer terug naar die situatie. Is er iets veranderd?

Nog niet, geen probleem.

Is ook best eng om te doen. Je angst op te zoeken. Waarschijnlijk heb je jezelf een beetje voor de gek gehouden en nog niet alles toegelaten. Doe het gewoon nog een keer. Je wordt er steeds beter in.

Net zolang totdat je terug kunt denken aan die situatie en het een gewone herinnering is geworden.

Begin met iets kleins om het te ervaren. Diepe angsten raad ik je af om zelf mee aan de slag te gaan, zoek en vraag hulp, bij mij of een andere coach. Samen kunnen we bijna alle nare en angstige herinneringen aan.



Dit kun je voor veel situaties en angsten gebruiken. Weglopen voor gevoelens is de boosdoener, niet je gevoel zelf. Loop je voor je gevoelens weg, dan houd je ze in stand.

Vastzittend en negatief gevoel wat je in stand houdt, kun je niet loslaten. Wat je vasthoudt, blijft terugkomen. Zolang je angst blijft vasthouden, blijf je bang. Onderga en ervaar je jouw angst met alle gevoelens die erbij horen. Dan laat het jou los.

Vind je dit lastig, geen probleem. Kan ik me goed indenken.

Begin met kleine dingen. Loslaten van de uitkomst of een verwachting bijvoorbeeld. Stel je hebt iets bedacht of je wilt iets. Je hebt het helemaal tot in de puntjes uitgedacht.

Je weet in je achterhoofd, dat er altijd een kans is dat er iets tussen komt, of iets niet helemaal lukt of niet zo gaat als jij het bedacht hebt. Maar toch.

Jouw gedachten over de uitkomst kunnen van tevoren er al voor zorgen dat je teleurgesteld raakt. Negatieve gedachten zoals; het zal mij wel weer niet lukken. Of het gaat bij mij toch altijd fout. Anderen zijn beter.

Wat ook kan is dat je overstuur raakt wanneer het net iets anders gaat dan je verwacht hebt. Je hebt in je gedachten alles al vastgelegd, zelfs de uitkomst waar je geen invloed op hebt.

Verwachtingen en wensen lopen dan door elkaar. Dat zorgt voor stress.

Begin of ga aan de slag en wacht af hoe het gaat. Laat alle mogelijkheden open.

Alles is goed. Lukt het? Mooi!

Is het niet gelukt? Jammer dan, volgende keer beter.

Pas het maar eens toe en ervaar hoe het voelt.

Notities



Hoe voelde dat? Onwennig? Een beetje vrij of juist angst?

Maakt niet uit, hoe je je ook voelt het is goed.

Wat wel belangrijk is, sta erbij stil. Wat deed je anders en hoe was dat? Levert het je iets op? Of gaat het je met oefenen iets opleveren?

Notities

Van tevoren een plan B bedenken kan ook helpen. Lukt het niet op manier A, dan kun je overstappen naar manier B.

Je geeft jezelf de keuze. Keuze geeft vrijheid!

Probeer het maar, gewoon doen. Net als met fietsen. Oefenen baart kunst. Alles is moeilijk, voordat het makkelijk wordt.



Loslaten van steeds terugkomende negatieve emoties

Piekeren is een lastig uit te roeien gewoonte. Voor je er erg in hebt, hebben je gedachten je alweer meegenomen in die negatieve spiraal. Gedachten zijn er altijd. Daar kun je niet omheen. Niet willen denken werkt niet, want gedachten zijn er altijd.

Wat helpt?

Focus verleggen. Je gedachten een andere kant opsturen.

Een mooie oefening tijdens piekeren is het tegenovergestelde bedenken. Bijvoorbeeld je wilt wandelen maar je bent bang dat het gaat regenen. Dan kun je gaan bedenken wat wandelen in de regen leuk maakt, het ruikt dan lekker, je blijft droog onder een paraplu, weer thuis is het lekker knus. Of je bedenkt dat het ook zomaar droog kan blijven.

Je wilt ergens naar toe en bedenkt waardoor je allemaal te laat kan komen. Draai het om. Bijna alles wat je bedenkt, kun je omdraaien.

Want alles wat je negatief bedenkt, is positief ook waar 😊



Negatieve gedachten zijn heel goed in meesleuren. Voordat je je ervan bewust bent, zit je in de negatieve spiraal. Het mooie is dat je erop kunt voorbereiden.



Oefening:

*Je kunt je erop voorbereiden met de volgende oefening;
Verzamel leuke gedachten. In een schriftje op post-it of schoolbord of alle drie. Als je merkt dat je gaat piekeren, pak een leuke gedachte uit je voorraad en focus je je daarop.*

Dwalen je gedachten weer richting piekeren, merk het op en focus je weer op het positieve.

Niet boos worden op jezelf. Dat is net zoiets als boos worden op de regendruppels omdat het regent. Daar kunnen de druppels niets aan doen. Met jouw gedachten is het precies zo. Gedachten zijn er om gedacht te worden. Voor jouw gedachten is er geen verschil tussen negatief en positief. Een gedachte is een gedachte.

Jouw gevoel en oordelen maken er positief en negatief van. Dat is oké.

♡♡ **Je hebt gedachten en gevoelens, maar je bent ze niet** ♡♡

Vasthouden aan het beeld dat je denkt dat anderen van jou hebben, beperkt jou.

Vasthouden aan het beeld dat je van jezelf hebt ook.

Jouw beeld komt niet altijd overeen met wie je werkelijk bent.

Als jij thuis altijd te horen hebt gekregen dat je dom bent, omdat je niet aan het beeld van je ouders voldeed, wil niet zeggen dat je dom bent.

Geloof jij het beeld dat anderen van je hebben? Zit je daarin vast?

Loslaten wat anderen denken en ontdekken wie je in werkelijkheid bent, is jouw stap naar vrijheid. Want hoe zou je leven zijn, als je die beperkende gedachte niet meer hebt?

Wat anderen over je geloven of denken kun jij niet zoveel aan veranderen. Eigenlijk niets. Wel hoe jij ermee omgaat. Dat bepaal jij helemaal zelf!

Weten wie je bent, wat jij belangrijk vindt, is jouw fundering. Jouw Zijn.

Hoe ontdek je wat belangrijk is voor jou? Door vragen te stellen. Ook aan jezelf. Wat vind jij? Waarom wel of niet?

In gesprek gaan met anderen. Vragen stellen waarom anderen dat zo vinden of waarom ze iets op een bepaalde manier doen. Niet om over te nemen wat anderen vinden, maar om naast je eigen gedachten te leggen. Te voelen wat jij vindt dat het beste bij jou past. Het mooie is dat je het altijd bij mag stellen. Meninge n mogen veranderen.

Ook dat is loslaten.



♡♡ **Je hebt niet overal invloed op en kunt niet alles beïnvloeden** ♡♡

Zoals Byron Katie zegt: je hebt drie soorten zaken;

Mijn zaken

Jouw zaken

En Gods zaken (hiermee bedoeld ze alles wat buiten onze macht (controle) ligt

Ik ben verantwoordelijk voor mijn zaken. Mijn leven.

Jij voor het jouwe. Ik kan proberen invloed op jou uit te oefenen. Maar of je er iets mee doet, bepaal jij zelf.

Als ik jou bijvoorbeeld iets heb aangeraden en ik verwacht dat je mijn raad opvolgt en je doet het niet, dan ben ik teleurgesteld. Jij voldoet dan niet aan mijn verwachting.

Op het moment dat ik loslaat wat jij met mijn advies of raad doet, ervaren wij beiden vrijheid.

Er zijn dingen/omstandigheden/situaties waar je wel of geen controle over hebt.

Alles waar je geen controle over hebt, kun je wensen dat het anders is. Of er over klagen, meer niet. Laat het los.

Je hebt er niks aan vast te blijven houden. Je hebt geen invloed. Vasthouden kost (negatieve) energie.

Realiseer je je dat je niets kunt veranderen, dan is het makkelijker om het los te laten.

Gebeurt er iets of overkomt je iets en je hebt er last van? Ga voor jezelf na of je controle hebt? Wat ligt binnen jouw mogelijkheden om eraan te doen? Doe wat je kan om het te veranderen, aan te passen of op te lossen.

Door jezelf steeds de vraag te stellen: "Kan ik het oplossen?" weet je wat je keuzes zijn.

Is het antwoord "Ja"? Dan doe er iets aan. Bij "nee", laat los.

Datzelfde geldt ook voor wat anderen over je denken. Je hebt daar geen invloed op.

Wat jij ervan vindt maakt niet uit. Anderen denken toch wel wat ze willen.

Blijf bij jezelf en leef jouw leven. Niet meer en niet minder. Doe je best een zo goed mogelijk mens te zijn. Laat anderen hun leven lijden.

Verwachtingen en oordelen kunnen lastig zijn.

Verwachtingen over anderen. Verwachtingen van en over jezelf. Loslaten is kijken naar zoals het is. De realiteit. Onbewust leggen we anderen en onszelf naast het ideale plaatje of we vergelijken met zoals het vroeger was, met de wens zoals we het graag willen hebben. De toekomst.



Bijvoorbeeld.

Vroeger had ik nergens moeite mee. Kon ik goed meekomen. Nu lukt het me niet. Maar ik knok net zolang, totdat ik het weer kan. In de toekomst kan ik weer alles aan! Terwijl dat niet zeker is. Verwachtingen die niet uitkomen doen pijn.



Het is een gevecht tussen jouw beeld over het verleden en de toekomst. Steeds vergelijken met hoe het was en hoe je het wilt hebben. Dat verlies je altijd! Je gaat voorbij aan NU.

Wat voorbij is, komt niet terug. En wat de toekomst brengt, is onzeker. Je staat aan de zijlijn van jouw gedachten die of in het verleden of in de toekomst zijn. Je leeft vandaag. Niet gisteren. Niet morgen. Maar NU!

Stop met vasthouden aan ideaalbeelden. Laat je fantasie over je toekomst los en leef in het nu. Dat levert je rust en energie op.

Vasthouden aan onzekerheden en angst lijkt veilig. Door vast te houden aan je angst hoef je niks en kun je niks. Je zit vast en vaak roep je dat ook. Ik kan niet want ik ben onzeker/ bang/ klunzig/ dom/ slordig/ analfabeet/ te precies/ te klein/ te groot/ te oud/ te mager/ te lelijk/ te dik, enzovoort. Je weet wel, al die ballonnen.

De ballonnen die je moet vasthouden van jezelf. Want dat is wat je kent, jouw (schijn)veiligheid. Je hebt je beide handen er vol aan. Je vuisten doen pijn van het vasthouden, ontspannen kan niet want dan kun je een ballon (schijnveiligheid) verliezen. Daar sta je dan met beide handen vol ballonnen. Iemand komt naar je toe met de begeerde bal. De bal van moed, kracht en vertrouwen.

Wat ga je doen?

Om te vangen of aan te pakken, heb je vrije handen nodig!

Aan jou de keuze.





Loslaten vraagt moed en is soms hard werken. Met als beloning rust en vrijheid. Vasthouden zorgt voor onrust/ vermoeidheid/ verdriet/ eenzaamheid/ onzekerheid en kost (negatieve) energie.

Vasthouden is proberen de controle te houden over iets waar je geen controle over hebt.

Wat wil je onder controle houden?

Wat of wie zorgt voor jouw innerlijke onrust? Ga op onderzoek uit! Niet alleen denken. Ga vooral voelen. Waar zit de kern van jouw spanning. Wat maakt jou onzeker of laat je zo rot voelen? Angst, verdriet, boos? Waar komt het vandaan? Ga met al je aandacht naar je gevoel. Voel wat er te voelen is. Het is oké. Heb je troost nodig, troost jezelf. Heb je bevestiging nodig, bevestig jezelf. Jouw gevoel heeft dat nodig. Jouw gevoel heeft JOU nodig! Geef je gevoel de bevestiging die het nodig heeft, daarna is loslaten makkelijk.

♡♡ **Loslaten doe je niet met je verstand, maar met je gevoel** ♡♡

Beredeneren dat loslaten wel eens de juiste stap zou kunnen zijn en dan bedenken ik laat los, werkt niet.

Keer met je aandacht naar binnen. Voel alles. Laat het volledig toe. Het mooie is dat jij dan niet meer hoeft los te laten. Het laat jou los!



Samenvatting

Voelen en emoties toelaten is wennen. De meeste mensen lopen ervoor weg. Dat is normaal. Nadeel is hoe harder je wegloopt, hoe harder ze terugkomen. Op de meest ongelukkige momenten.

Neem de tijd en oefen. Alles is goed. Alles is oké. Jij beslist en jij bepaalt jouw tempo. Vind je dit moeilijk, zoek hulp. Je hoeft het niet alleen te doen.

In mijn praktijk help ik bijna elke dag mensen los te laten wat niet meer bij ze past. Mensen die steeds willen voldoen aan de eisen die anderen stellen. Mensen die het gevoel hebben nooit goed genoeg te zijn.

Ze willen er zo graag bij horen, zich goed voelen, goed genoeg zijn. Ze denken dat te kunnen bereiken door nog harder te proberen. Frustrerend want het lukt niet.

Het enige wat ze van zichzelf weten, is waar ze niet goed in zijn. Word je daar gelukkig van? Wat denk jij?

Waar groei jij van? Complimenten of kritiek?

Ik groei van benadrukken van mijn goede kanten. Leren aandacht geven aan wat beter kan. Inzetten van kwaliteiten. Om het beste uit mezelf te halen.

Wat heeft het voor zin om iemand die graag met de handen werkt naar de universiteit te sturen en andersom? Ben je sociaal en hulpvaardig, dan zul je je waarschijnlijk niet thuis voelen in een bedrijf waar een "ieder voor zich" mentaliteit heerst.

Onze maatschappij veranderd, mensen veranderen. We hebben elkaar allemaal nodig. Het verschil zorgt voor balans.

En precies daar is iedereen naar op zoek → Balans!

Wij zijn allemaal gelijkwaardig maar niet gelijk.

Balans ontstaat door te leven en houden van wat is. Zonder oordeel en zonder verwachtingen.

Durf jij je controle te verliezen en te ontdekken wat er voor moois voor jou in het verschiet ligt?



Balans, dat wil jij toch ook?

Ik wens je heel veel inzichten, bewustwording en liefde toe. Laat je het resultaat weten?

Ik hoop dat ook jij de stap kunt maken naar het loslaten. Zodat ook jij balans vindt en kunt houden van wat is. Dat je kunt loslaten.

Heb je na het lezen nog vragen? Of wil je praten? Dan nodig ik je graag uit voor een gesprek. Mijn deur staat altijd voor je open.

Mijn missie is mensen helpen gelukkiger te maken dan ze zijn. Dus blijf niet met vragen zitten, alles is bespreekbaar.

Email mij eenvoudig via lidy@nieuwbegincoaching.nl of connect mij via [Facebook](#), [LinkedIn](#) of [Twitter](#). App me via 06-42056408. Ik reageer altijd zo snel mogelijk.

Liefdevolle groet ♡♡

Lidy

LET
GO

Website: www.nieuwbegincoaching.nl
Email: Lidy@nieuwbegincoaching.nl

