

# 4 TIPS OM ECHT IETS LOS TE LATEN



**WWW.LOSLAATCOACH.NL**  
**Liesbeth van Woerden**  
**Sumatrastraat 71**  
**2585CM Den Haag**

**06-28651801**

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	3
Algemene tip voordat je iets gaat loslaten...	5
Tip 1.....	6
Tip 2.....	9
Tip 3.....	11
Tip 4.....	14

Hoi,

Gefeliciteerd!

Je hebt besloten om bepaalde zaken los te gaan laten. Dingen, gevoelens, oude overtuigingen, wat het ook is... de volgende tips zullen jou daarbij gaan helpen.

Vaak hoor je : Heb je dat (die) nou nog niet losgelaten?

Of : Dit moet je nu eens los gaan laten...

En de volgende tips kunnen jou daarbij een handje helpen. Want waar het om gaat is:

HOE laat je nu eigenlijk iets los?

Want inmiddels weten we allang dat we beter dit of dat of die persoon los kunnen laten. Maar hoe?

Doe je voordeel met met deze kennismaking en kijk of een of meerdere van de tips bij jou aanslaan.

Ik ben Liesbeth van Woerden en vanaf mijn 24ste, toen ik voor het eerst naar India ging, ben ik aan het onderzoeken of mensen echt kunnen veranderen. Of het mogelijk is om de verhalen en overtuigingen los te laten waarmee we zijn

opgegroeid en of we daar boven uit kunnen stijgen. En het goede nieuws is:

Je kunt dit leren!

De volgende 4 tips zijn praktisch en handig en uiteraard een tipje van de ijsberg. Het duurt soms even voor je hebt gevonden wat er voor jou in een bepaalde situatie werkt! Maar evengoed kan tip 1 al direct aanslaan!

Ik ben gecertificeerd Sedona Methode Coach. Over deze methode en mijn manier van werken kun je meer lezen op mijn site.

Voor vragen over releasesn of over de Sedona Methode kun je me ook altijd bellen.



De volgende tips zijn bedoeld om jou te helpen in jouw loslaatproces.

Ze zijn bedoeld om het 'releasen' te vergemakkelijken en om jou te leren je het zo goed mogelijk eigen te maken.

Bij alle technieken die we gebruiken beginnen we altijd met het welkom heten van het 'probleem', de persoon of situatie waar je op dit moment je graag beter over zou willen voelen.

En als dit nieuw is voor jou dan kan dat wellicht een beetje zweverig of onzinnig klinken..

"Hoezo verwelkomen dat ik een ziekte heb.....dat mijn partner me heeft bedrogen....dat enz. enz."

**Je verwelkomt de gevoelens, emoties, herinneringen die het op *dit moment* bij jou oproept.**

Dit is een essentieel onderdeel van het releasen.

Zelfs al voel je alle weerstand van de wereld om het te verwelkomen, doe het dan alleen voor dit moment, als experiment.

En zeg dat dan ook maar tegen jezelf:

"Ik doe dit alleen voor dit moment en ik doe het als een experiment"

Je neemt zo eigenlijk de meeste weerstand weg zodat je de oefening kunt doen op dit moment zo goed als je kunt. En ook al lukt het maar een heel klein beetje, dat verwelkomen, dan heb je toch een eerste stap gezet.

## TIP 1

### Het verwelkomen in drie stappen

Denk aan iemand of iets of een situatie van de afgelopen tijd waar je een vervelend gevoel over hebt.

Het kan iets zijn dat te maken heeft met je gezondheid, je relatie, je financiële situatie..... Kies één ding (mens, situatie).

#### Stap 1

Kan je nu zo goed als je kunt welkom heten wat voor gevoelens die persoon, dat ding of die situatie op *dit moment* oproept. Ga er maar even rustig voor zitten en geef die gevoelens ook even de kans om gevoeld te worden. Misschien is het gevoel dat je ervaart bij welkom heten niet prettig, dat kan. Kies dan een van de volgende termen.

- toelaten
- accepteren
- opmerken dat
- er laten zijn, aanvaarden
- omarmen
- verwelkomen

Kan je met al je aandacht bij dat gevoel blijven en ervaren waar dat gevoel zich in jouw lichaam bevindt. Je blijft dus met je aandacht bij het gevoel, bij de gewaarwording in je lichaam, niet meer bij de situatie of de persoon en ook niet bij het verhaal dat er bij hoort. Puur bij het gevoel blijven en zonder oordelen/labelen dit gevoel aanvaarden en beleven. "Sit with it".

#### Stap 2

En kun je nu opmerken dat je iets wilt doen met dat gevoel? Dat je het van je weg wilt duwen, wilt oplossen, wilt begrijpen of onder controle hebben..... dat je er iets aan wilt veranderen.

De behoefte om iets te veranderen aan dit gevoel komt vaak vlak na of samen met het gevoel. Merk ook op dat er weerstand is tegen het gevoel.

Is er een weerstand om dit gevoel te ervaren of om deze oefening te doen?

Soms is er ook een soort gehechtheid aan het gevoel.

Vervelend maar ozo bekend.... Soms wil je het gevoel verdedigen.

En merk ook dat gewoon op. Vecht er niet tegen, laat het er zijn.

Nog even ter verduidelijking: de weerstand tegen dat wat er is maakt dat je het nu een probleem noemt of een issue. Anders is er puur dat wat er is.

### Stap 3

En merk nu op hoe het voelt alsof dit gevoel *van jou* is.

Alsof dit gevoel (en het hele verhaal dat er aan vastgekleefd zit) bij jou hoort.

"Maar het *is* toch van mij!!", hoor ik jou roepen.

Doe dan alleen voor nu net of dat niet zo is.

Alsof dat gevoel alleen maar energie is die door jou heen gaat, dondert, rolt, kriebelt.....alsof het met andere woorden:

*niet persoonlijk is.*

Mijn advies hier : probeer het.

Het is niet persoonlijk.

Kan ik de gewoonte, de behoefte misschien zelfs om dit persoonlijk te nemen herkennen en dan loslaten.

Alleen voor dit moment.

Kan ik iedere wens om mijn probleem/issue te verdedigen ook loslaten voor dit moment?

-----

Als je deze drie stapjes hebt gedaan dan voel je je misschien wel ietsje lichter. Waarschijnlijk is er wat meer ruimte ontstaan. Doe het vervolgens nog een paar keer met betrekking tot hetzelfde onderwerp.

Steeds weer herkennen, dat *gevoel* dat het persoonlijk is. Dit is een vriendelijke uitnodiging naar jezelf om het niet persoonlijk te nemen voor dit moment.



## TIP 2

### De behoefte loslaten om het te begrijpen

De wens loslaten om dingen/situaties/mensen te willen begrijpen of om overal een betekenis aan te willen geven.

We zijn zo gewend in onze tijd om alles te willen duiden, er een betekenis aan te willen geven, het te willen verklaren. Uiteraard omdat we dan hopen en denken dat we meer controle hebben over de situatie.

Maar het bestuderen en willen begrijpen van een probleem impliceert al meteen dat je ervan uit gaat dat het probleem zich zal blijven voordoen. Waarom anders moet je het bestuderen?

Kun je de wens loslaten om het te begrijpen?

En met begrijpen bedoelen we hier dat je je hoofd breekt om te snappen hoe iets in elkaar zit en wat je zou kunnen doen om ervan af te komen. Met begrijpen bedoelen we niet het inzicht dat zich van binnenuit aan jou zal openbaren.

Die inzichten komen vaak juist op het moment dat we hebben opgegeven om het te snappen of om de juiste antwoorden te vinden.

- 1 Denk eens aan een situatie, een persoon of een issue dat je graag wilt begrijpen of snappen of doorgronden. Je wilt graag het antwoord op jouw vragen hierover. Je pijnigt je hersens.
- 2 Zou je enkel voor dit moment de behoefte los kunnen laten om het te snappen, om het te begrijpen? Om te weten *hoe* je deze situatie op moet lossen? Alleen voor nu.
- 3 Ben je ook *bereid* om voor dit moment die wens om het te begrijpen los te laten?
- 4 Wanneer ga je dit loslaten?

Ook dit stappenplannetje is leuk om een paar keer te herhalen, daag jezelf gerust een beetje uit, met name als je iemand bent die altijd graag alles wil begrijpen of onder controle wil hebben.

En na een paar rondjes vraag je jezelf:

Wat is er NU?

Voel ik mij lichter over het onderwerp? Kan ik nu helderder een besluit nemen of een stap zetten mbt dit onderwerp dan voordat ik die behoefte om te begrijpen losliet?

En zelfs al voel je je maar een milligram lichter, dan heb je toch een stapje gezet! Vanuit dat lichtere gevoel kun je beter de juiste volgende stap zetten. Of een beslissing nemen.

Dus:

Zou ik het los kunnen laten?

Ben ik bereid om het los te laten?

Wanneer?

## TIP 3

### **Auditief, kinesthetisch of visueel? (oftewel, luister je naar jezelf, ben je meer een gevoelspersoon of een beelddenker?)**

Hoe laat je nou eigenlijk precies iets los????

Aangezien we allemaal anders zijn zullen we niet allemaal op dezelfde manier iets los kunnen laten.

Je zou zelfs kunnen zeggen dat *jij* nooit iets los kunt laten maar wel dat je dingen kunt doen of laten waardoor er iets loslaat.

Waardoor de ballast niet langer aan je blijft kleven.

Ik geef hierbij een paar verschillende technieken waar je mee kunt experimenteren.

### Ben je voornamelijk auditief ingesteld?

Als je auditief bent ingesteld en je bent geneigd om serieus te luisteren naar wat je jezelf vertelt dan kan je deze drie loslaatvragen aan jezelf stellen ieder moment dat zich iets voordoet dat jouw energie omlaag haalt.

- 1 Zou ik dit los kunnen laten?
- 2 Ben ik bereid om dit los te laten?
- 3 Wanneer?

En net als de vorige voorbeelden is het de bedoeling dat je deze vragen herhaalt tot je je beter voelt.

Als je op een van de vragen "nee" wilt antwoorden, realiseer je dan dat nee een even goed antwoord is als ja.

Tegelijkertijd adviseer ik je om te experimenteren met het antwoord "ja". Hoe meer je "ja" zegt tegen jezelf hoe meer je zult releasen.

Je zou jezelf altijd aan het begin van iedere "sessie" met jezelf kunnen vragen: "Op een schaal van 0 tot 10 (en dan is 0 volkomen relaxt en ontspannen en 10 is heel erg gespannen, gestrest, angstig, boos enz.) hoe gespannen ben ik?"

En nadat je deze of een van de andere oefeningen hebt gedaan stel je jezelf deze vraag nogmaals. En ook al is het cijfer maar met 1 of 2 punten gezakt, wees blij met het resultaat.

En mijn suggestie is : ga door totdat je je werkelijk rustiger, kalmer en lichter voelt.

## Ben je meer een beelddenker?

Als je meer visueel ingesteld bent dan kan je je bij het ervaren van een probleem of ongewenste emotie of gedachte misschien voorstellen dat je een raam of deur opent en de gedachte/overtuiging/emotie het raam uit wuift. Of op een bootje op een snelstromende rivier de rivier af duwt. Of wat er ook maar in jou opkomt.

Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat jouw negatieve gevoelens pakketjes energie zijn die in je lichaam opgesloten zitten. Verbeeld jezelf dat je in die pakketjes prikt en dat alle negatieve energie naar buiten stroomt.

Ook kan je een kluwen visualiseren waar al jouw spanning zit opgehoopt. Die kluwen die ervaar je precies op de plek waar je voelt dat jouw spanning zit. Wanneer je het als een kluwen ziet dan kun je je voorstellen dat de kluwen langzaam wordt ontward. En dat kun je dan een handje helpen.

## Voor degenen die makkelijk emoties en gevoelens ervaren in hun lichaam

Als kinesthetisch meer jouw voornaamste zintuiglijke voorkeur is dan zijn er ook weer verschillende oefeningen die je kunt doen.

Een van mijn favoriete oefeningen is de volgende:

Stel je voor dat jouw issue/probleem/verhaal een bal is. Kijk eens of het lukt om het hele verhaal te reduceren tot een bal die je in je handen kunt houden. Plaats de bal nu vlak voor je en pak de imaginaire bal tussen jouw handen.

Wacht even tot je ook werkelijk voelt dat alles in die bal zit en dat je echt het hele verhaal tussen jouw handen voelt.

Dan ga je rustig aan ruimte geven aan het verhaal/probleem/issue door je handen langzaam uit elkaar te plaatsen. En je geeft er steeds meer ruimte aan en nog meer ruimte, en nog meer.....

Tot je jouw armen wijd uitgespreid hebt en je als het ware alles hebt losgelaten. Dit moet je ook werkelijk fysiek proberen te doen.

Deze oefening kun je dus rustig thuis doen, beter niet in de trein of de bus....;) Alhoewel, als je deze loslaat oefening een aantal keren thuis op je gemak hebt uitgeprobeerd dan kan je je vanaf nu ook *voorstellen* dat je dit doet.

Dat gaat zo.

Je bent bijvoorbeeld in gesprek met iemand en die persoon roept een enorme weerstand of erger in jou op. Het is niet een situatie waarin je uiting kunt geven aan dit gevoel maar de emotie is er wel.

Dan ga je tijdens het gesprek met je aandacht naar dat gevoel en je maakt deze openmakende beweging die je thuis al had geoefend. Ondertussen kun je rustig doorpraten en met een ander deel van jouw aandacht bij het gesprek zijn.

Klinkt misschien wonderlijk allemaal maar heus, het werkt! Het vergt even wat oefening maar het is werkelijk mogelijk om te releasen terwijl je werk/gesprek gewoon door gaat.

## TIP 4

### Dit is een tip voor gevorderden!

Voor hardnekkige zich herhalende negatieve gevoelens.

Komt alsmaar hetzelfde gevoel weer opduiken, is er iedere keer weer de neiging om terug in die oude groef terecht te komen?

Vraag jezelf dan :

Kan ik loslaten om me zo te willen voelen?

Wat??????

Kan ik de behoefte loslaten om me zo te willen voelen.

En dat vraagt even wat doorzettingsvermogen, tenzij het kwartje direct valt natuurlijk.

Ten eerste : Stel deze vraag nooit aan iemand anders, uitsluitend aan jezelf. De ander gaat het jou namelijk niet in dank afnemen. Ik zeg dit omdat je dit bij anderen vaak veel sneller ziet dan bij jezelf! (balk splinter?)

Voel eens goed bij jezelf hoe dit gevoel jou op een of andere manier een gewaarwording van veiligheid geeft. En misschien als veiligheid een te groot woord is, vraag jezelf dan af: Kan ik zien hoe "bekend" dit gevoel is?

Soms is een langdurig ervaren gevoel van ongemak/boosheid/onveiligheid/verontwaardiging/in de steek gelaten/slachtoffergevoel/ik ben niet goed genoeg/het lukt toch nooit/ik zal wel nooit veranderen enz. enz... zo gewoon geworden dat het als het ware veilig voelt.

Hoe kan "je onveilig voelen", veilig voelen?

Als je zo lang hebt "gedacht" dat je jezelf beschermd door je onveilig te voelen dan is dat puur een gewoonte

geworden waaraan je verslaafd bent. Ik spreek uit eigen ervaring. Als ik vroeger helemaal lekker relaxed en ontspannen was dan kwam er snel die onveilige gedachte (om me zogenaamd voor te bereiden op slechtere tijden) en zo hebben we allemaal wel onze eigen favoriete saboteur!

En zo wordt dat onveilige gevoel een zogenaamd veilig gevoel omdat je misschien als kind ooit eens "dacht" dat dat gevoel je zou beschermen of voorbereiden op wat komen ging.

("Dacht" staat hierboven tussen aanhalingstekens omdat het geen bewuste gedachte is. Het is als het ware meer jouw programma, je onbewuste programmering die aan het werk is.)

Dus :

Vraag jezelf : Kan ik loslaten om mijn gevoel van veiligheid te halen uit dit (negatieve) gevoel.

Kan ik loslaten om me zo te willen voelen.

En verder kan je alle andere oefeningen natuurlijk ook met deze vraag doorspekken als je merkt dat iets hardnekkig lijkt.

-----  
-----

Ik hoop van harte dat je iets hebt aan deze tips.

Ken je iemand die deze tips ook wel op prijs zou stellen? Klik op de link hieronder.

<http://ymlp.com/xghwjquhgmgb>