

Lieve vrouw,

Je houdt dit boek in handen, en misschien voel je ergens vanbinnen:

Er moet iets veranderen.

Je bent klaar met het altijd maar sterk zijn, stil zijn, klaar met het blijven hangen in patronen of gedachtes waar je uit wilt komen.

Of denk je: ik wil helen, maar ik weet niet waar ik moet beginnen.

Wat je reden ook is: het is al goed dat je stappen zet.

Dit boek is een uitnodiging.

Een liefdevolle, eerlijke uitnodiging om te gaan helen.

In jouw tempo en op jouw manier.

Met ruimte om te voelen, te schrijven, stil te worden.

God loopt met je mee op deze weg.

Niet als strenge rechter, maar als bron van liefde, toevlucht en vader.

Zelfs als je Hem nu niet kan ervaren door pijn of gedachtes Hij is met je in dit proces.

INHOUDSOPGAVE

1. Loslaten van controle
2. Loslaten van pleasen
3. Loslaten van zelfveroordeling
4. Loslaten van oude pijn
5. Loslaten van verwachtingen
6. Loslaten van maskers
7. Loslaten van angst voor verandering
8. Loslaten van het verleden
9. Loslaten van vergelijken
10. Loslaten van wie je denkt dat je moet zijn
11. Afsluiting Wat je mag vasthouden

Hoofdstuk 1

Loslaten van controle

Het hoeft niet allemaal op jouw schouders te rusten.

Lieve vrouw,

Heb je ook zo vaak het gevoel dat jij het moet regelen

Dat als jij het niet doet het misgaat

Dat je pas rust mag nemen als alles onder controle is

Controle voelt veilig.

Het voelt alsof het ons beschermt tegen pijn, tegen falen en verlies.

Maar controle is vermomde angst.

En angst is een slechte raadgever.

Soms is controle een manier geworden om te overleven.

Misschien ben je opgegroeid in chaos.

Misschien werd je liefde 'verdiend' als je presteerde.

Misschien leerde je dat kwetsbaar zijn gevaarlijk is.

Dus ging je zorgen en plannen voor iedereen.

En ergens onderweg ben je jezelf vergeten.

Maar wat als je mag loslaten?

Niet opgeven.

Niet alles laten vallen.

Maar loslaten.

Het verschil is enorm.

Loslaten is niet: "Ik trek mijn handen ervan af."

Loslaten is: "Ik vertrouw dat het leven, dat God, groter is dan ik."

Er is iemand die jou ziet. Die jouw verhaal kent.

Die ook daar was in de momenten dat jij dacht: Als ik het niet doe, dan valt alles om.

Je mag nu iets nieuws leren:

Dat jij niet alles alleen hoeft te dragen.

Controle maakt je moe, en overgave maakt jou vrij.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

