

Als je door de lucht wilt vliegen, moet je de aarde verlaten. Als je vooruit wilt, moet je het verleden loslaten dat je naar beneden trekt.

AMIT RAY



Loslaten: een essentiële levensvaardigheid

Loslaten is een van de moeilijkste levenslessen. Of het nu gaat om emotioneel afstand nemen van gevoelens, het verleden, gedachten, mensen, slechte gewoonten, negativiteit of verwachtingen, loslaten is lastig. Instinctief houden we liever vast, omdat dat veiliger of vertrouwd voelt en loslaten verandering betekent, verlies van controle. Dat kan beangstigend zijn. Daarnaast kunnen emotionele patronen simpelweg te stevig in onze geest verankerd zitten. Net als bepaalde denkbeelden, gevoelens of herinneringen, die we vasthouden omdat we ze niet kwijt willen.

Maar loslaten betekent niet dat je moet vergeten, of emoties moet uitwissen, het is een psychologisch proces waarbij je gehechtheid aan gevoelens of verwachtingen opgeeft die je niet langer dienen, of die niet goed zijn voor je emotionele welzijn. Het draait om het geleidelijk aan erkennen van gevoelens met als doel deze te accepteren en daardoor te transformeren. De kunst van loslaten is een essentiële levensvaardigheid die je kan helpen meer innerlijke vrijheid te ervaren en een gelukkiger leven te leiden.

In dit boek lees je praktische tips om te leren loslaten en citaten die je daarbij hopelijk zullen inspireren.



Oefentips

- Stel vast wat je wilt loslaten. Maak een specifieke lijst van dingen, emoties, gewoonten, mensen of gebeurtenissen die je wilt loslaten. De lijst is alleen voor jezelf, dus wees zo eerlijk mogelijk.
- Denk na over de redenen dat je vasthoudt. Is het een vorm van valse veiligheid, is het angst, woede, spijt, boosheid, schuldgevoel, teleurstelling, een gevoel van verplichting? Of klamp je je vast vanwege de betekenis die je aan dingen of mensen hebt gegeven? Door deze psychische drijfveren achter je gehechtheid te onderzoeken, ontdek je waarom je niet verder kunt.

Verantwoordelijkheid nemen voor je overtuigingen en oordelen geeft je de kracht om ze te veranderen.

BYRON KATIE



Alles wat ik niet
kan transformeren in
iets wonderbaarlijks
laat ik los.

ANAÏS NIN

Keuze van aandacht - de focus leggen op dit en dat andere negeren - is voor het innerlijke leven wat keuze van handelen is voor het uiterlijke. In beide gevallen ben je verantwoordelijk voor je keuze en moet je de consequenties aanvaarden, wat die ook zullen zijn.

W.H. AUDEN

Het leven is geen probleem dat opgelost moet worden, maar een realiteit die moet worden ervaren.

SÖREN KIERKEGAARD

Je bent niet je gevoelens. Je ervaart ze gewoon.
Woede, verdriet, haat, depressie, angst.
Dit is de regen waarin je loopt. Maar je wordt
niet de regen. Je weet dat die regen voorbijgaat.
Je loopt verder. En je herinnert je de zachte gloed
van de zon die weer zal komen.

MATT HAIG

Kalmeer jezelf met tellen

Voel je jezelf angstig of heb je het gevoel dat je de controle over je geest even kwijt bent? Haal dan honderd keer diep adem. Tel hardop de keren dat je ademt en zeg het woordje 'en' op het moment dat je inademt en het cijfer terwijl je uitademt. Fysiek gezien verhoog je door het diepe ademen de toevoer van zuurstof naar je hersenen en op die manier stimuleer je het parasympathisch zenuwstelsel (ons ontspanningszenuwstelsel), waardoor je kalmer wordt.



Laat negativiteit los

Via deze oefening kun je zowel je hartslag verlagen als negativiteit loslaten. Ga op een rustige plek zitten of liggen. Sluit als je wilt je ogen. Adem in door je neus en tel tot vijf. Houd je adem twee tellen vast en laat deze in drie tellen weer los. Herhaal deze stap twee keer en je zult je hartslag rustiger voelen worden. Als je negatieve gedachten opmerkt, laat je deze zonder oordeel los. Blaas ze van je weg, richting de wolken. Je zult merken dat je hierdoor relaxter wordt.

*Het grootste wapen tegen stress is
ons vermogen om de ene gedachte
boven de andere te verkiezen.*

WILLIAM JAMES



Zelfkennis betekent weten wat je wilt en wat je nodig hebt. Gemoedsrust betekent weten wat je moet houden en wat je los moet laten.

Realiseer je dat het ware geluk in jezelf ligt. Verspil geen tijd en moeite aan het zoeken naar vrede en tevredenheid in de buitenwereld.

OG MANDINO

Laat de spanning uit je lijf los

Wanneer je je bewust bent van je ademhaling, bied je jouw geest een anker om altijd en overal tot rust te komen. Word je door hevige emoties overvallen of heb je een angstig moment waarbij je lichamelijk verkrampst? Vestig je aandacht dan volledig op je ademhaling. Adem diep in en voel hoe de adem je neus in stroomt en dan door je lijf gaat. Voel of je kort of lang inademt, of uitademt. Probeer niet te oordelen, maar slechts te voelen en laat je geest en je lijf met je adem tot rust komen.

Doorbreek nare gedachten

Wanneer je negatieve gedachten vervangt door positieve, zul je jezelf mentaal kalmer en krachtiger voelen. Maar hoe doe je dat dan? Bijvoorbeeld door hard 'plot twist' te roepen en aan iets vrolijks te denken als je een nare gedachte hebt.