



LEKKER LOS LATEN

SNEL EN MET GEMAK PIJNLIJKE
HERINNERINGEN LOS LATEN

OOK DOOR JEANNETTE VAN UFFELEN

In het Nederlands in 2007:

ONDER~STROOM

Levensfasenbeleid

In het Engels in 2026:

LOVINGLY LET IT GO

Release painful memories quickly and easily

In het Duits in 2026:

LEICHT LOSLASSEN

Schnell und mühelos schmerzhaftes Erinnerungen loslassen

LEKKER LOS LATEN

SNEL EN MET GEMAK PIJNLIJKE
HERINNERINGEN LOS LATEN

3e editie

Jeannette van Uffelen

Copyright © 2026 Jeannette van Uffelen

Hoewel alle voorzorgsmaatregelen zijn genomen bij de voorbereiding van dit boek, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor fouten of weglatingen of voor schade als gevolg van het gebruik van de informatie in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Uit dit boek mag je citeren en kopiëren, want het goede nieuws mag gedeeld worden. We stellen het wel op prijs als je de bron vermeldt, inclusief onderstaande gegevens. Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging voor welke medische handleiding dan ook. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek zijn ontstaan.

Titel: LEKKER LOS LATEN

Snel en met gemak pijnlijke herinneringen los laten

Geschreven door: Jeannette van Uffelen

Cover: Litô Kampiotti

Eerste druk in oktober 2022 [ISBN 978-94-93255-54-8]

Tweede druk in juli 2024 [ISBN 978-94-65019-86-4]

Derde druk in maart 2026 [ISBN 978-94-65385-87-7]



Een uitgave van TURTLE BOOKS

ISBN: 978-94-65385-87-7

<https://jeannettevanuffelen.com>

Voor mijn dochter en mijn moeder

Mijn dochter is mijn sterkste drijfveer om lekker los te laten. Iedere dag weer. Wat je niet loslaat neem je mee en geef je door. Aan haar wil ik het allerbeste doorgeven. Daarom leerde ik loslaten. En met haar leer ik hoe ik dat doe en zie ik dat ik het kan.

Mijn moeder is mijn oefenterrein. Zij inspireert me om overtuigingen en gewoontes los te laten die ik niet meer nodig heb. Ze heeft me gedragen en diep van binnen heb ik altijd geweten dat haar liefde grenzeloos is.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	1
BONUSMATERIAAL	4
TOELICHTING BIJ DE DERDE EDITIE	5
INLEIDING	7
1. ALS JE VASTHOUDT GA JE DOOD	13
L van Loslaten - BONUS 1	23
2. VOOR ALLES IS EEN REDEN	25
O van Onderzoek - BONUS 2	33
3. OVERLEVERS ZIJN TAAI	35
S van Stil worden - BONUS 3	52
4. GELOOF, HOOP EN LIEFDE	53
L van Liefde - BONUS 4	68
5. VOOR DE GEK GEHOUDEN	69
A van Afleren - BONUS 5	82
6. VERLICHTING	83
T van Toegeven - BONUS 6	94
7. DE ZOEKTOCHT EN DE LANDING	95
E van Emoties vervangen - BONUS 7	109
8. OPLOSSING	111
N van Nieuwe ervaringen - BONUS 8	123
9. ZOLANG MIJN HART KLOPT	125
Geen vragen meer - BONUS 9	132
10. EN NU JIJ	133
Je kunt het zelf doen - BONUS 10	143
NAWOORD	147
BOEKENTIPS	149
OVER DE AUTEUR	151
CONTACT	152
REACTIES OP DE EERSTE EDITIE	153
INSTRUCTIES VOOR ONDERWEG	155



VOORWOORD

Het lijkt surrealistisch om deze woorden van inleiding tot dit boek te schrijven. Over trauma, een onderwerp dat, zonder dat ik het wist, de drijvende kracht achter het grootste deel van mijn bestaan is geweest. Het is om die reden dat ik me vereerd voel.

Allereerst dat ik in leven ben en in staat om deze woorden van aanmoediging te schrijven voor iedereen, die zich een weg baant door het ontrafelen van trauma in welke vorm dan ook. Nadat ik mijn eigen weg heb gevonden door en uit een leven van trauma met heel weinig hulp van de professionele gemeenschap.

Ten tweede, omdat de meeste mensen geloven dat trauma iets is dat moet worden doorstaan, in plaats van begrepen en vrijgegeven, wanneer we de wijsheid en inzichten krijgen die het ons te bieden heeft. Zodra we de manier waarop we trauma benaderen kunnen veranderen, zijn we in staat om te begrijpen dat het ons iets te bieden had. Iets dat ons onvermijdelijk leidt naar een hoger begrip van wie we zijn en wat we de wereld te bieden hebben.

Ten slotte, omdat het onderwerp zo verkeerd begrepen en als levenslange gevangenisstraf behandeld wordt. In plaats van het om te keren in een kans om de ongelooflijke hoeveelheid kracht en empowerment te zien, die ieder van ons in zich heeft. Dat is mogelijk wanneer we de juiste omgeving krijgen om de aspecten van de ervaringen vrij te geven, die onze geest als gevaarlijk heeft beschouwd.

Jeannette van Uffelen is een van de meest authentieke en eerlijke mensen die ik ooit heb ontmoet. We hebben elkaar jaren geleden leren kennen toen we allebei vrijwilligerswerk deden in een lange termijn centrum voor drugsmisbruik in Hawaï. En ik wist meteen dat ik iemand voor me had, die net zo toegewijd was aan het helen van trauma's als ik.

Wat mij vanaf het begin opviel was haar vermogen om plezier en humor in een situatie te brengen, zelfs als dat in het algemeen als zeer ernstig beschouwd wordt.

Ze kan zo bot zijn als 'a kick in the teeth'. Maar dat is juist een deel van wat ik liefheb en respecteer aan haar. Je hoeft nooit te raden wat Jeannette denkt. Wat je ziet is wat je krijgt en dat is een zeldzaamheid in een wereld vol dubbelspraak en eigenbelang. Tegelijkertijd is haar liefde voor het leven aanwezig in elk gebied van haar werk. Ze denkt holistisch en op de lange termijn en ze neemt zichzelf niet al te serieus.

Al vele jaren beoefen ik dit vak en mijn ervaring is dat er veel vakgenoten zijn die de theorie kennen, maar weinigen hebben echt hun laarzen in de loopgraven gehad. Hoe graag ze ook willen helpen, ze kunnen niet helemaal met hun cliënten meegaan. Jeannette is 'the real deal'. Zo iemand wens ik iedereen toe, die deze reis van zelfontdekking onderneemt. Een gids die de tocht al heeft afgelegd en die de wendingen kent, die onderweg opduiken. Iemand die niet alleen uit de eerste hand kennis heeft over hoe je door de reis navigeert. Maar die ook weet hoe je met succes naar de overkant komt, waardoor het een ervaring wordt, die je boven alles verheft.

Haar werk heb ik aan den lijve ondervonden. Cliënten, die een leven lang aan trauma hadden geleden, heb ik weg zien lopen van een sessie, met een lichtheid die ze nog nooit eerder hadden ervaren. Haar vermogen om te begrijpen hoe de geest trauma verwerkt en die gebeurtenissen codeert, is cruciaal om de verandering te creëren waarnaar je op zoek bent.

Voor Jeannette is dit niet zomaar een baan, dit is haar passie. Talloze levens heeft ze ten goede veranderd met die lichte en directe benadering, waarmee zij het loslaten van 'oude rommel' gemakkelijk maakt. Haar aanpak heeft ze nu samengevat in eenvoudige concepten, die jij uit de eerste hand kunt toepassen en waarmee je verandering in je leven creëert.

Dit boek geeft je een uitstekend voorproefje van hoe het leven vanuit een plek van vrijheid er echt uitziet en hoe dat voelt. Wat je hier in handen hebt is een uitweg uit de pijn en frustratie die je tot nu toe heeft vastgehouden.

Jeannette wil dat je haar uitdaagt en dat je de principes, die ze hier met je deelt ook daadwerkelijk in de praktijk brengt.

Neem het niet als evangelie, maar probeer het uit.

Wanneer jij de volgende pagina's met een open mind en een hoog niveau van nieuwsgierigheid tot je neemt en vervolgens je pen op papier zet, dan stelt ze misschien ook jou in staat om je leven te veranderen.

Kim Jewell
Trauma & Anxiety Expert
Queensland, Australië

BONUSMATERIAAL

In dit boek vind je bonusmateriaal.

- ★ Het helpt je om je kennis over dit onderwerp te verdiepen.
- ★ Het geeft je meer inzicht in wat het voor jou kan betekenen.
- ★ Het geeft je tips om in de praktijk te brengen.

Al het bonusmateriaal is gratis. Besteed er aandacht aan.
Sommige instructies werken beter met een video of een foto.

Iedereen die dit boek in handen heeft, kan het bonusmateriaal bekijken of downloaden van de website jeannettevanuffelen.com.

Op sommige pagina's heb je toegang nodig door je naam en e-mailadres op te geven, maar dat hoeft je maar één keer te doen.