



## Leer loslaten met deze 5 sleutels

Zonder dat we het willen blijven we vaak hangen aan dingen, mensen, ervaringen en herinneringen waar we niet gelukkig van worden. Ze spelen feitelijk geen rol meer in ons leven en zijn slechts onderdeel van wat we hebben ervaren. Toch spelen ze in onze gedachten steeds mee en hebben ze grote invloed op onze gevoelswereld, stemming en emoties. Hieronder 5 sleutels die je kunnen helpen met het loslaten van datgene dat je vastgeketend houdt in je verleden en waar je vanaf wilt om door te kunnen gaan in je toekomst.

### 1) LAAT LOS WAAR JE GEEN CONTROLE OVER HEBT

Probeer altijd goed in te schatten hoeveel controle je hebt over datgene waar je je zo druk om maakt. We zijn vaak geneigd om overal maar controle over te willen hebben en willen alle uitkomsten in de hand houden. Dit zorgt ervoor dat we ook alles moeten zien, horen en weten, want stel dat er iets gebeurt waar je van tevoren niks van wist. We creëren zo een voortdurende staat van stress en dat is erg ongezond voor ons lichaam. Ook is het zo dat we, ondanks al die alertheid, natuurlijk nooit alles onder controle kunnen hebben. We creëren zo een virtuele wereld waarin we dit wel denken, maar zijn vervolgens verrast als dingen toch anders blijken te zijn. Als iets echt belangrijk voor je is en het is te veranderen, doe dit dan zo snel mogelijk. Vraag je alleen wel af WAAROM het zo belangrijk voor je is om te veranderen. Als je reden goed, verstandig en gezond is, is het altijd prima. Maar als iets niet te veranderen of te voorspellen is, laat het dan zo snel mogelijk los. Forceren en dwingen zullen alleen maar frustratie geven. Vertrouw erop dat het altijd goed komt en beweeg met het leven mee.

### 2) LAAT LOS WAT ANDEREN VAN JE VERWACHTEN

Wat anderen denken is feitelijk niet iets waar jij je druk om zou moeten maken. Vaak is het ook zo dat je niet eens zeker weet wat een ander denkt. Dit betekent dat je in je hoofd al de mening van de ander bepaalt en hier vervolgens zelfs al op reageert. Alles speelt zich dus af in je eigen hoofd. Maar zelfs al weet je zeker wat een ander denkt, weet je nog steeds niet zeker WAAROM die persoon zo denkt. Er is namelijk altijd een reden waarom iemand iets

doet of zegt. Het kan ook jaloezie of afgunst zijn waarom iemand commentaar heeft op iets wat jij doet, wilt, zegt of draagt. We hebben allemaal onze eigen manier van denken en leven en we zouden elkaar moeten respecteren en elkaar ruimte moeten geven om te zijn wie we zijn. Iemand die jou niet gunt om jezelf te zijn, door altijd negatief en manipulatief te reageren, heeft per definitie zelf een probleem. Maak van het probleem van de ander niet jouw probleem en probeer hier altijd boven te blijven staan. Voel altijd goed of je in je eigen centrum zit met wat je doet en blijf daar dichtbij. Dat is jouw plek, daar voel je je het fijnste. Als mensen je dat rustige en prettige gevoel niet gunnen, zijn het simpelweg niet jouw mensen. Je mag ze gerust loslaten.

### 3) LAAT LOS WAT JIJ VAN ANDEREN VERWACHT

Teleurstelling heeft per definitie te maken met iets dat anders uitpakt of blijkt te zijn dan je had verwacht. De teleurstelling is hiermee altijd iets van jou en niet van een ander. Wees dus alert op een verwachting en vraag je af of het wel reëel is en of die verwachting niet eigenlijk een verkapte hoop op een uitkomst is. Soms willen we iets van een ander waar die niet aan kan of wilt voldoen. De verwachting vormt dan onze eigen valkuil. Ook moeten we oppassen dat we onszelf niet in een slachtofferrol plaatsen als we iets verwachten dat uiteindelijk niet gebeurt. Probeer voor je geluksgevoel niet al te afhankelijk te zijn van andere mensen en omstandigheden, maar maak dingen voor jezelf mogelijk. Creëer je eigen geluksgevoel en balans. Leg geen eisen en verwachtingen neer bij mensen, want daarmee maak je het jezelf alleen maar moeilijker.

### 4) LAAT LOS OM PERFECT TE MOETEN ZIJN

Probeer perfect te zijn in je imperfectie, dan ben je zo perfect mogelijk. Vraag je af WAAROM je zo nodig van jezelf moet voldoen aan een bepaald beeld en of je niet te ver bij jezelf vandaan gaat in die rol. Perfectionisme is een teken van onzekerheid, niet van kracht. Je bent echt het beste als je jezelf bent en die rol past ook het beste bij je. Als je omgeving je niet accepteert voor wie je in je kern bent, wordt het tijd om een andere omgeving te zoeken. Het is natuurlijk wel zaak om te laten zien wie je bent, anders kan men ook niet weten wie ze moeten accepteren. Jij bepaalt zelf hoe de buitenwereld met je omgaat en het is jouw eigen verantwoordelijkheid om je grenzen te stellen en te bewaken. Vaak laten we over onze grenzen heen gaan uit angst minder leuk gevonden te worden. Je schikt je dan overall in, al gaat dit ten koste van je eigen geluksgevoel. In feite respecteer je hiermee je eigen grenzen niet. De praktijk leert dat je omgeving zich snel aanpast, zolang jij maar duidelijk bent. Als mensen je alleen accepteren als je voldoet aan een beeld dat zij van jou willen zien, gaat het al niet om de persoon die je werkelijk bent. Het gaat dan slechts om de rol die jij kan spelen in hun leven. Je kan je afvragen of je jezelf daar niet te goed voor vindt.

### 5) LAAT HET VERLEDEN LOS

Het verleden is geweest, het bestaat niet meer. Het is nog slechts een idee dat voortleeft in je hoofd. Hoe heftig een ervaring ook geweest is, het blijft een stuk informatie dat feitelijk niet meer bestaat. Als we nare ervaringen of trauma's lang bij ons houden, raken we gewend aan de emoties die hierbij horen. Die gewenning kan omslaan in een sluimerende verslaving aan die emoties, die we onbewust zelf oproepen via onze manier van denken. We blijven hangen in het verleden en gaan steeds terug naar diezelfde emotionele staat. Besef dat elke ervaring neutraal is, het is de betekenis die wij er zelf aan geven dat het een bepaalde kleur,

associatie, lading of gewicht geeft. Zodra we de betekenis of de associatie veranderen, verandert het gevoel hierover. Als een ervaring geen gewicht meer heeft, houdt het ons ook niet langer vast in het verleden. Wat wel van belang is, is dat we vooruitkijken, daar ligt onze toekomst. We moeten een perspectief hebben waar het brein zich mee bezig moet houden. Op die manier dwingen we het om naar voren te focussen en laten we het verleden langzaam los.



In mijn laatste boek HET WONDER VAN WAAROM schrijf ik over de reden WAAROM we vaak zo'n moeite hebben met loslaten en wat het effect van dit vasthouden is in ons leven. Ik ga hierin dieper in op de oplossing, die veel simpeler is dan je zou denken.

Kijk hier voor meer informatie: [http://bit.ly/HWvW\\_OT\\_WS](http://bit.ly/HWvW_OT_WS)

Bij het jaarprogramma SuccesPlan 2020 Roadmap begeleiden en coachen we je het hele jaar door bij het volhouden van je voornemens, loslaten van wat je niet meer dient en vasthouden van wat je dichter brengt bij het realiseren van al je privé en zakelijke doelen.

Kijk hier voor meer informatie: <http://bit.ly/SP2020RoadMap>

Als je meer of andere vragen hebt, kan je ook altijd een email sturen naar [info@stateofmindnetwork.com](mailto:info@stateofmindnetwork.com)

Vanuit liefde,  
Stacey Seedorf  
Motivatie & Prestatie trainer bij State of Mind Network  
[www.stateofmindnetwork.com](http://www.stateofmindnetwork.com)