



OEFENINGEN OM LOS TE LATEN

Het wordt zo makkelijk gezegd: **'Je moet dit gewoon loslaten'**.
Als het zo makkelijk was, had je dat natuurlijk al lang gedaan. Wellicht kunnen onderstaande oefeningen je helpen om los te laten, probeer ze maar eens.

OEFENING 1

Een manier om los te laten, is je brein afleiden met concrete bezigheden. Noteer op een rustig moment drie of meer dingen waarmee jij je brein kunt afleiden zodra gevoelens zoals woede, angst of verdriet de kop opsteken. Stop het malen in je hoofd door bijvoorbeeld muziek te luisteren, even te gamen, door lekker te gaan wandelen of te sporten. Schrijf je suggesties op, zodat je meteen weet wat je kunt doen om los te laten. Noteer ze bijvoorbeeld in je agenda of op een post-it die je op de badkamerspiegel plakt; zorg in ieder geval dat je de notitie regelmatig tegenkomt.

OEFENING 2

Emoties kun je loslaten, raar maar waar, door ze te omarmen. Dit doe je door gevoelens die je liever weg zou stoppen aandacht te geven. Erken de emoties, ze mogen er zijn, je hoeft ze niet 'beter' te maken of te veranderen.

Je zult merken dat het gevoel dan vaak al afneemt.

Onderzoek na het erkennen van de lastige gevoelens wat je kunt doen om de emoties los te laten.

Zie jezelf als een ware detective, stel jezelf maar eens de volgende vragen:

•
Welke emotie heeft de overhand?

•
Welk feit (géén aannames!) raakt me het allermeest?

•
Wat zegt het over mij dat ik zo reageer?

•
Wat/wie kan mij helpen om anders op deze situatie te reageren?

•
Wat zou ik zeggen tegen iemand die hiermee zit?

Door te zoeken naar mogelijke oplossingen ontstaat er vaak weer ruimte in het hoofd om anders naar jezelf en de situatie te kijken.

OEFENING 3

Emoties waarmee je jezelf identificeert, die als het ware in je binnenste 'koken en gisten', ervaar je als zeer intens en zijn moeilijk om van je af te schudden. Ze zijn dan immers een onderdeel van jou als persoon. Denkbeeldig afstand nemen van emoties kan helpen om ook gevoelsmatig makkelijker afstand te nemen.

De volgende stappen kunnen je hierbij helpen:

•
Neem eerst je eigen emoties waar. Voel je woede, frustraties, angst, jaloezie, verdriet of wrok?
Ze mogen er zijn, het is menselijk om dergelijke gevoelens te hebben.

•
Realiseer je dat je deze gevoelens ervaart, maar dat je deze gevoelens niet bent.
Je hébt gevoelens en emoties, maar je bént ze niet! Zeg dus niet 'ik ben boos/verdrietig', maar 'ik voel woede/verdriet'. Dit kleine verschil helpt om ruimte te creëren tussen jou als persoon en de gevoelens die je ervaart.

•
Plaats de lastige emoties in een denkbeeldige zeepbel.
Stel je voor dat deze zeepbel ergens voor je in de lucht zweeft. Adem rustig in.
Vervolgens laat je met elke uitademing de zeepbel telkens een stukje verder wegzweven.

•
Met een denkbeeldige speld kun je in de zeepbel prikken om de emoties in het niets op te laten lossen.
Hiermee zijn de gevoelens natuurlijk niet hocus pocus weg, maar wellicht kom je wel weer meer tot jezelf door even afstand te nemen van deze gevoelens.

Bron: