



BY MYRNA VAN KEMENADE

WERKBLAD  
LOSLATEN

copyright - myrna.online©

# LOSLATEN

Het verleden wat we allemaal met ons meedragen slaat zich op in jouw lichaam. Door middel van zittende houdingen kan je aan de slag gaan om datgeen wat zich vast heeft gezet fysiek los te laten door vooroverbuigingen en twisten. Als je veel hebt meegemaakt kan dit je onzeker maken. Gelukkig kun je dit ombuigen naar meer zelfvertrouwen zodat je het oude kunt loslaten en het nieuwe mag toelaten in jouw leven.

Door regelmatig meditaties te doen zul je steeds meer in je kracht gaan staan.

## STAP 1 OBSERVEREN & WAARNEMEN

Sluit je ogen. Neem eerst je eigen emoties waar. Voel je onzekerheid, woede, frustraties, angst, jaloezie, verdriet of gevoelens van wrok? Realiseer je dat je deze gevoelens ervaart, maar dat je deze gevoelens niet bent. Je hébt gevoelens en emoties, maar je bént ze niet!

Noteer hieronder wat je bij je draagt:

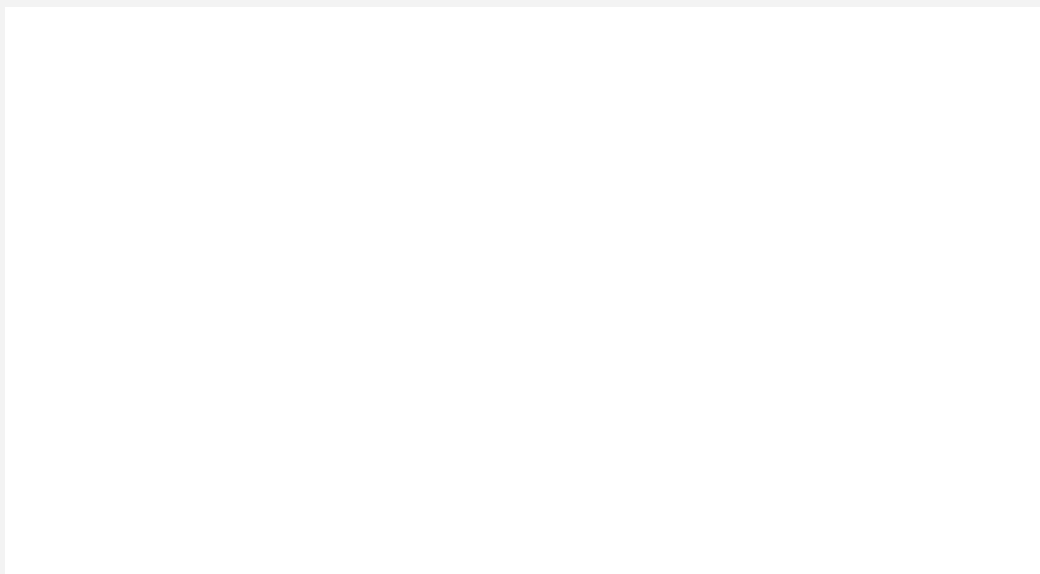


# LOSLATEN

Wat maakt je zwaar? Welke gedachtes, welke woorden zeg je tegen jezelf die het zo zwaar maken en energie vreet?



Waar in je lichaam voel je de verkramping en ben je bewust van de relatie van wat je denkt en wat je voelt (zie hierboven wat je opgeschreven hebt)? Alles staat in verbinding met elkaar. Wat je denkt zoekt zijn weg in jouw lichaam. Negatieve gedachtes creëren fysieke verkramping en zware emoties. Positieve gedachtes creëren rust en vrijheid in jouw lichaam. Dus kies heel bewust jouw gedachtes!



Power

# LOSLATEN

## STAP 2

Benoem je gevoelens. Zeg niet tegen jezelf: ik ben boos / ik ben verdrietig. Maar zeg: ik voel woede / ik ervaar verdriet. Dit kleine verschil in nuance helpt om ruimte te creëren tussen jou als persoon en de gevoelens die je ervaart. Accepteer dat het gevoel er is en dat dit nu blijkbaar onderdeel is van jouw leven.

Schrijf hieronder je gevoelens op:

Power

# LOSLATEN

## STAP 3

Ontspan je lichaam zo volledig mogelijk, laat het gevoel toe en adem rustig in en uit.

## STAP 4

Merk hoe het gevoel haar kracht verliest en plaatsmaakt voor innerlijke rust.

Ook hier geldt weer: babysteps.

Als je merkt dat een gevoel te overweldigend is, te groot om toe te laten, doe het dan in stukjes.

Begin bij andere (nare) gevoelens die je wel kunt toelaten en werk zo rustig door de gevoelens heen.

Loslaten doe je in baby steps op een dagelijkse basis.

Laat los, laat los, laat los.

Zo maak je jezelf stapje voor stapje vrijer en vrijer, waardoor je steeds meer rust, kracht en blijdschap gaat ervaren.

Welk gevoel ervaar je na het doen van stap 4?