

# Wat ga je loslaten vandaag?

*Toegegeven, zwelgen  
in zelfmedelijden is  
af en toe best lekker.  
Maar je zult zien, loslaten  
voelt zo veel beter!*

We willen rust, balans en geluk. Maar omdat we maar door blijven rennen en nooit eens stilstaan, blijft die wens onvuld. Omdat we te veel willen en moeten. En daar voelen we ons dan weer schuldig over. Ten opzichte van onszelf en ten opzichte van anderen. Maar hoe doe je dat, loslaten? Zou daar geen stappenplan voor zijn?

"Een stappenplan?" vraagt Gerard Zegers ongelovig. Hij is coach bij coachingsbureau *Zinspiratie*. Hij heeft al talloze mensen gecoacht in het loslaten. "Waarom zou je dat willen? Loslaten betekent dat je niet meer geleefd wilt worden door je agenda of door de verwachtingen van anderen. En dan grijp je zo snel mogelijk naar een stappenplan? Zo'n plan bestaat eigenlijk niet. Het werkt zelfs averechts, want je moet weer van alles. Het druist in tegen de essentie van loslaten. Loslaten is zélf dingen ontdekken en eigen keuzes maken. Dat doe je niet zomaar even. Het vereist een denkomslag, een andere manier van kijken naar de werkelijkheid. Maar maak je geen zorgen, dat is absoluut te leren. Hier een paar belangrijke tips."

## Focus op het goede

"Loslaten kun je leren door te focussen op een ander aspect van de realiteit," zegt Zegers. "Stel, je relatie is voorbij en je wilt die ander loslaten. Veel mensen vinden dat heel verdrietig. Dat komt doordat zij het einde van die relatie zien als verlies. Maar je kunt ook focussen op het positieve aspect ervan: het is juist mooi dat je uit elkaar bent, want jullie pasten niet meer bij elkaar. Bovendien, de dingen die je samen hebt meegemaakt zijn een deel van jezelf geworden. Koester die herinneringen en mooie ervaringen."

Gerard Zegers spreekt uit ervaring. Toen zijn vriendin en hij na acht jaar uit elkaar gingen omdat ze niet meer bij elkaar pasten, maakte hij een lijst met alle bijzondere dingen die hij met haar had meegemaakt en had gewaardeerd.

"De lijst werd langer en langer. Ik focuste niet op het verlies van die relatie, maar op wat het mij had gebracht. In die zin verlies je niets met het einde van een relatie, maar is het juist een verrijking. Dat is een heel andere benadering van dezelfde werkelijkheid."

## Bekijk het eens van de andere kant

Ander voorbeeld: nog niet zo lang geleden klopte er een jonge vrouw bij Gerard Zegers aan voor hulp. Ze was in de WW beland nadat haar jaarcontract niet was verlengd. Daar had ze het heel moeilijk mee. Ze had

realiteit. Hij vroeg haar dingen op te noemen waardoor zij zich beter voelde over het feit dat ze in de WW was beland. Na een tijdje formuleerde ze de volgende gedachte: 'doordat ik al die jaren hard heb gewerkt, heb

voelt, verandert je uitstraling. Toen deze vrouw zich niet meer schuldig voelde en haar negatieve houding (ik kan niets en ik ben iedereen tot last) omhoog in een positieve houding (ik ben wél waardevol en dit is alleen

*Als je meer doet wat je leuk vindt, voel je je veel beter en heb je*

daar allerlei negatieve associaties bij: 'als je eenmaal een uitkering hebt, ben je nutteloos' en 'met een uitkering teer je op de zak van de maatschappij'. Om die gedachtes los te kunnen laten, liet Zegers haar focussen op andere aspecten van de

ik belasting betaald. Dat kan ik zien als een verzekeringspremie waardoor ik nu recht heb op een uitkering'. Beter voelende gedachtes noemt hij zulke gedachtes. Zegers: "Het criterium is dat je je er beter door voelt. Want als je je ergens goed over

tijdelijk) kwamen er meteen andere dingen op haar pad. Je straalt dat uit in de manier waarop je je presenteert. In je blik en in je houding. Binnen drie maanden had deze vrouw een nieuwe baan."

## Kom in de goede 'flow'

Daar stuit hij op de kern van de zaak: waarom loslaten zo belangrijk is. "Een negatieve focus wordt een self-fulfilling prophecy. Je bent onzeker, dus straal je uit dat je onzeker bent. Daardoor krijg je geen nieuwe baan en word je nog onzekerder. Dat komt door de 'wet van de aantrekking'. Iedereen heeft die wet weleens aan den lijve ondervonden. Je hebt dagen dat alles misgaat. Je hebt geldgebrek en daar baal je van. Zul je net zien dat je precies die dag een parkeerbond krijgt en dat de wasmachine stukgaat. Je hebt ook dagen waarop je je goed voelt en alles goed gaat. Dan komen er allerlei mooie dingen op je pad. Dat kun je toeval noemen. Ik noem het dus de 'wet van de aantrekking'. Als je focust op een tekort dat je hebt, bijvoorbeeld een tekort aan geld, liefde of tijd, kom je dingen tegen die daarbij passen. Focus je daarentegen op positieve aspecten, dan komen er nog meer mooie dingen op je pad. Voel je je goed, dan merk je dat er meer mensen naar je lachen op straat. Sporters passen die wet heel bewust toe. Zij visualiseren hoe zij een wedstrijd gaan winnen. Dat wordt wel 'flow' genoemd. Het mooie is: als je de principes kent, kan ook jij ze bewust toepassen in je voordeel."

4  
3  
5

## Weet wat je belangrijk vindt

"Zorg er allereerst voor dat je je goed voelt en je niet focust op een tekort," zegt Gerard Zegers. "Veel mensen hebben het gevoel dat zij van alles moeten. Vooral vrouwen. Ze moeten een goede werknemer zijn, een goede moeder, een goede echtgenote en een goede dochter, zus of tante. En altijd schieten ze tekort, want ze hebben nooit genoeg tijd om al die rollen naar behoren uit te voeren. Doordat je focust op een tekort straal je schuldgevoel uit. En dat krijg je terug in verwijten van anderen. Bekijk de realiteit eens van een andere kant. Wie bepaalt die

verwachting? Je omgeving? Of jijzelf? Loslaten gaat over focussen en over kiezen. Niet alleen over dingen doen, maar ook over dingen laten. Over prioriteiten stellen. Niemand heeft er iets aan dat je dingen doet die eigenlijk niet bij je passen. Denk na over wat jij echt belangrijk vindt en leuk vindt om te doen. En kies daarvoor. Dat lijkt misschien egoïstisch, maar dat is het niet. Als je meer doet wat je leuk vindt, voel je je veel beter en heb je meer energie. Dan pas kun je echt iets voor anderen betekenen."

## Vertrouw erop dat het goed komt

Loslaten gaat ook over vertrouwen. Je moet erop durven vertrouwen dat het goed komt. Dat is lastig, geeft Zegers toe. "Wij zijn gewend controle te hebben. En we denken vaak dat we hard moeten werken om iets voor elkaar te krijgen. Maar meestal werkt dat contraproductief. Als je bijvoorbeeld in bed ligt te malen en je probeert heel hard om in slaap te vallen, werkt dat juist averechts. Dan spoken er steeds meer negatieve gedachtes door je

je moet slapen. Laat het los. Lees bijvoorbeeld wat, dan komt de slaap meestal vanzelf." Je kunt het volgens Zegers ook vergelijken met het zaaien van gras. Als je gaat zitten wachten tot het opkomt, duurt dat heel lang. Als je gaat graven om te kijken waar het blijft, verhinder je zelfs dat het gaat groeien. Laat het dus groeien terwijl je je met andere zaken bezighoudt: laat het los. Vraag iedereen die dolgelukkig is met zijn relatie onder welke

*meer energie. Dan pas kun je echt iets voor anderen betekenen*

hoofd: ik moet slapen, want ik moet morgen vroeg op. Of: als ik morgen opsta, moet ik fit zijn. En: als ik morgen niet fit ben, kan ik me niet concentreren op mijn werk. Dat is een negatieve spiraal van gedachtes. Vergeet liever dat

omstandigheden zij elkaar hebben ontmoet. De verhalen bewijzen het: de liefde van je leven ontmoet je pas als je er het minst op bedacht bent. Dat is met alles zo. Laat het echt los, dan komt het vaak vanzelf." ■