

HANDBOEK

LOSLATEN

Waarom het je nog steeds niet lukt

SUCCESVOL IN BALANS



INHOUD

SUCCESVOL IN BALANS

Voorwoord	03
Waarom loslaten zo moeilijk is	05
De 5 signalen	07
Waarom je steeds terugvalt	10
Hoe het voelt als je wél loslaat	12
Laat het los	14



VOORWOORD

*“Je hoofd is klaar.
De rest van jou nog niet.”*

Je weet allang wát je wilt loslaten.

Die opmerking van je moeder. Dat gesprek van vorige week. De baan waar je 's ochtends met tegenzin naartoe rijdt.

Je hebt erover nagedacht. Je hebt het uitgelegd aan een vriendin. Misschien heb je er een boek over gelezen of een podcast over geluisterd.

Je begrijpt het. Je kunt het samenvatten in drie zinnen.

En het zit er nog steeds.

Dit handboek gaat over dat gat. Over de afstand tussen weten dat je iets mag loslaten en het daadwerkelijk kunnen.

Dertien jaar geleden had ik enorme faalangst.

Ik moest alles onder controle hebben, dwangmatig. Ik kon geen grenzen stellen. Ik vond de mening van iedereen belangrijker dan die van mezelf. En bijna alles wat iemand tegen me zei, voelde als kritiek.



VOORWOORD

Ik wist dat allemaal. Ik kon het benoemen. Ik kon precies uitleggen waar het vandaan kwam en wie er verantwoordelijk voor was.

Het veranderde er niets aan.

Sinds 2013 werk ik met loslaattechnieken. Daarmee heb ik die dingen één voor één losgelaten. De faalangst. De controle. Het idee dat ik iedereen tevreden moest houden.

Elke keer als ik iets liet gaan, kwam er een stukje rust vrij.

In dit handboek lees je

- waarom inzicht je maar tot een bepaald punt brengt
- vijf signalen dat je meer met je meedraagt dan je denkt
- waarom je terugvalt, ook als je zeker weet dat het klaar is
- en hoe het voelt als loslaten wél lukt

Lees het rustig. Herkennen is genoeg om te beginnen.

Liefs,

Sandra



Waarom loslaten zo moeilijk is

Je hebt het uitgezocht.

Je weet waar het vandaan komt. Welke gebeurtenis het startte, wie erbij was, wat er toen met je gebeurde. Je kunt het uitleggen aan iedereen die het horen wil.

En dan zegt iemand één zin bij de koffie. En je lichaam doet precies weer wat het altijd deed.

Inzicht zit in je hoofd. Vasthouden zit in je lichaam.

Denk aan de laatste keer dat er een deur dichtsloeg. Je hart ging, je schouders trokken op. En pàs daarna dacht je: o, een deur.

Je reactie was er eerder dan je gedachte.

Zo werkt het ook bij dat gesprek, die opmerking, die herinnering. Je reageert voordat je hoofd erbij is. En met een verklaring achteraf haal je die reactie niet weg.

Waarom je hoofd het probleem niet oplost

Je hoofd is goed in dingen op een rij zetten. In verbanden zien, redenen vinden, taal geven aan iets wat eerst vaag was.

Dat is waardevol. Het is alleen een ander soort werk dan loslaten.

Denken over een gevoel is iets anders dan het gevoel voelen. Je kunt honderd keer analyseren waarom je gespannen raakt bij je schoonmoeder, en toch elke verjaardag met dezelfde knoop in je maag de auto uit stappen.

En dan is er nog iets

Wat je vasthoudt, heeft ooit gewerkt.

Als kind leerde je misschien alert te zijn op de sfeer. Verantwoordelijkheid te nemen. Sterk te blijven. Jezelf weg te cijferen. Emoties in te slikken.

Dat waren geen fouten. Dat waren oplossingen. Ze hielden je veilig, of ze hielden de verbinding heel, en dat was op dat moment het belangrijkste wat er was.

Je houdt niet vast omdat je koppig bent. Je houdt vast omdat het ooit klopte.

En daarom werkt “gewoon loslaten” niet. Je vraagt een deel van jezelf om iets op te geven waar het jarenlang op leunde. Dat deel geeft dat niet op omdat jij het inmiddels begrijpt.

Het geeft het op als het iets anders krijgt om op te leunen.



Begrijpen waarom je vasthoudt en kunnen loslaten zijn twee verschillende vaardigheden.



De 5 signalen dat je meer meedraagt dan je denkt

Vasthouden voelt zelden als vasthouden.

Het voelt als een vol hoofd. Als moe zijn. Als weer ja hebben gezegd. Als een avond die je grotendeels in je gedachten doorbrengt in plaats van in je huis.

Hier zijn vijf signalen. Lees ze rustig. Je merkt vanzelf welke blijft hangen.

01

Je piekert

Vier uur 's nachts. Datzelfde gesprek speelt weer af, en deze keer zeg je het beter.

Je zoekt de zin die alles verklaart. Je denkt: als ik het eenmaal helemaal begrijp, kan ik het loslaten. En om half zes lig je er nog.

Wat het je kost: je hebt honderd keer nagedacht over iets wat één keer gebeurde. En je bent er geen millimeter rustiger van geworden.

02

Je zegt moeilijk nee

Je fietst naar huis. Het gesprek is een uur voorbij. En je hoort jezelf weer ja zeggen tegen iets waar je nee bij voelde.

Je zoekt een reden waarom het toch logisch was. Je vindt er drie. En toch blijft je maag samengetrokken.

Je voelt razendsnel aan wat een ander nodig heeft, vaak eerder dan die ander het zelf doorheeft. Je past aan, je vult in, je houdt het gezellig. Pas achteraf merk je dat je over je eigen grens bent gestapt.

Wat het je kost: iedereen kreeg wat hij nodig had. Jij bent de enige die met een knoop in je buik naar huis gaat.

03

Je neemt emoties van anderen over

Je hangt je jas op en je weet het meteen: dit is niet mijn stemming.

Iemand vertelde je vanmiddag iets zwaars. Het loopt nog steeds mee. Je hebt het niet opgezocht en er niet om gevraagd. Het kwam gewoon mee naar binnen, en het is er nog.

Je pikt stemmingen op voordat iemand iets gezegd heeft. Dat maakt je iemand bij wie anderen graag zitten. En het maakt je huis voller dan je denkt.

Wat het je kost: je bent er voor iedereen. En je bent moe op dagen waarop jou zelf niets bijzonders is overkomen.

04

Je bent steeds moe

Je hebt acht uur geslapen. Je hebt niets bijzonders gedaan. En om drie uur 's middags ben je op.

Je zoekt het in je ijzer, je schildklier, je slaapritme. Soms zit het daar ook echt, en dan is het goed dat je het laat nakijken.

Vaak zit het ergens anders.

Alles wat je meedraagt kost energie. Ook als je er niet aan denkt. Juist als je er niet aan denkt, want dan loopt het op de achtergrond door.

Wat het je kost: je gaat naar bed om bij te komen van een dag waarop je vooral hebt gedragen.

05

Je blijft malen over vroeger

Je weet het al jaren. Je hebt het uitgelegd aan jezelf, aan een vriendin, misschien aan een coach. Het is klaar. Het is voorbij. Het past niet meer bij je leven.

En dan hoor je een liedje in de supermarkt. Of je ziet een foto langskomen. En het is er weer, alsof er van al dat uitleggen niets is blijven hangen.

Je hoofd is klaar. De rest van jou nog niet.

Wat het je kost: je leeft een deel van vandaag in iets wat al voorbij is. En het deel dat overblijft voor nu, is kleiner dan je zou willen.

Ze staan zelden alleen

Herkende je er één, dan draag je meer mee dan je dacht. Herkende je er drie, dan is dat geen toeval. Deze vijf houden elkaar namelijk in stand.

Wie de hele dag de stemming van anderen aanvoelt, is 's avonds moe.

Wie moe is, piekert makkelijker.

Wie piekert, zegt sneller ja, want nee zeggen geeft gedoe en daar heb je nu de energie niet voor.

En zo draait het rond. Dat is ook precies waarom het aanpakken van één signaal zelden genoeg is. Je slaapt een week beter, en dan komt er een drukke maand en sta je weer waar je stond.





Waarom je steeds terugvalt in hetzelfde patroon

Je hebt het verwerkt. Je weet het zeker.

En dan sta je in de keuken, zegt iemand één zin, en binnen twee seconden ben je precies weer waar je was. Met dezelfde reactie, hetzelfde gevoel, dezelfde stem in je hoofd.

Dan denk je: heb ik dan helemaal niets geleerd?

Jawel. Alleen niet op de plek waar het gebeurt.

Wat je hebt verwerkt, is het verhaal

De volgorde. De reden. Wie wat deed en waarom. Dat deel is klaar, en dat is echt iets waard.

De reactie eronder heeft daar niet bij gezeten. Die is ooit ingesleten toen je jong was en er iets nodig was. Ze is honderden keren herhaald. En ze wacht niet op jouw toestemming. Ze is er gewoon, voordat je iets kunt bedenken.

Waarom de tip van je vriendin bij jou niet werkt

Jullie houden om een andere reden vast.

Zij houdt misschien vast omdat ze niet wil dat iemand teleurgesteld raakt. Jij houdt vast omdat je pas rustig wordt als je weet waar je aan toe bent.

Dezelfde situatie, hetzelfde advies. Bij haar valt het kwartje en bij jou niet. Dat ligt niet aan jou. Het ligt aan de vraag welke reden er onder ligt.

Wat er dan wél voor nodig is

Dat verschilt per persoon. Maar drie dingen komen altijd terug.

- 01** **Je merkt het op het moment zelf.** Niet pas op de fiets naar huis, als je allang ja hebt gezegd. Maar in de seconde dat het gebeurt, want daar zit de ruimte om iets anders te doen.
- 02** **Je werkt met het gevoel, niet met het verhaal.** Uitleggen waar iets vandaan komt is nadenken. Loslaten begint pas als je het gevoel er echt bij haalt.
- 03** **Je doet het vaker dan één keer.** Een patroon is honderden keren herhaald. Dat draai je niet terug met één oefening op een zondagmiddag.

Punt drie is waar het bijna altijd misgaat.

Je doet een oefening. Je voelt je opgelucht. En dan komt de week: de mail die binnenkomt, het kind dat ziek wordt, de dagen die over elkaar heen buitelen. Drie weken later ligt het boek in de la.



*Loslaten is geen inzicht dat je één keer krijgt.
Het is iets wat je leert doen.*



Hoe het voelt als je wél leert loslaten

Wat er verandert lijkt misschien klein, maar maakt uiteindelijk een wereld van verschil.

Meer rust

Rust herken je aan de tijd tussen wat er gebeurt en wat jij doet.

Iemand zegt iets vervelends. Vroeger ging je hart omhoog en zat je antwoord er al uit. Nu zit er een seconde tussen.

In die seconde kun je kiezen. Dat is het hele verschil.

Minder reageren vanuit een trigger

Je moeder zegt haar zin. Je voelt de steek nog steeds. Die verdwijnt niet. Maar er komt iets naast: dit gaat over haar.

Je voelt het en je gaat er niet meer in mee. Je hoeft je achteraf niet meer af te vragen waarom je zo fel reageerde.

Meer ruimte voor jezelf

Als je de stemming van je collega niet mee naar huis neemt, houd je een avond over.

Geen extra uren. Dezelfde uren, waarin jij er ook echt bent.

En heel concreet

Je slaapt beter. Je zegt vaker nee zonder er drie dagen over na te denken. Je hebt minder gesprekken in je hoofd die in het echt allang voorbij zijn. Je raakt minder snel overprikkeld. Je merkt eerder wanneer iets niet van jou is.

Wat er níet gebeurt

Je leven wordt niet makkelijker.

Er blijven vervelende gesprekken. Er blijft verdriet. Er blijven dingen die anders lopen dan je had bedacht. Loslaten haalt dat niet weg.

Het verandert wat het met jou doet. En hoe lang het blijft.



*Elke keer als je iets laat gaan,
komt er een stukje rust vrij.*

Laat het los

Je hebt nu vier dingen gelezen.

Dat begrijpen je maar tot een bepaald punt brengt. Dat de signalen dagelijks langskomen. Dat je terugvalt omdat het patroon ooit een oplossing was. En dat het drie dingen nodig heeft, waarvan herhaling de lastigste is.

Dat laatste is precies waarom er onder dit handboek geen oefening staat.

Eén oefening onder aan een pdf doe je één keer. Misschien twee keer. En dan gaat je leven weer gewoon net als altijd verder.

Op **maandag 5 oktober** start **Laat het los**. Daarin leer ik je alle loslaatmethodes waarmee ik zelf werk, en begeleid ik je terwijl je ze toepast op wat jij meedraagt. Dit zorgt voor blijvende verandering.

Wat erbij zit

- De *Laat het los* videolessen, vier uur in totaal
- Twaalf geleide EFT-sessies
- Vijf helende protocollen
- Vijf live Community Calls
- Het officiële *Laat het los* certificaat
- De mogelijkheid de module mee te nemen naar de Holistisch Coach Opleiding, waarbij je investering volledig wordt verrekend



Er zijn vijftien plekken

Omdat ik iedereen persoonlijk wil kunnen begeleiden tijdens de Community Calls, zijn er slechts vijftien losse plekken beschikbaar.

Sta je op de wachtlijst, dan krijg je bij de opening twee dagen lang 100 euro extra korting, met een code die ik nergens anders deel. Niet op Instagram, niet in mijn nieuwsbrief. Alleen daar.

Twijfel je nog of dit iets voor jou is? Zet jezelf dan toch op de lijst. Het kost je niets, en je beslist pas als de deuren opengaan.

Wil je als eerste weten wanneer dat is?

Zet je op de wachtlijst

Vrijblijvend. Je kunt je altijd weer uitschrijven.

Liefs,
Sandra



*“Hoe meer je loslaat,
hoe dichterbij jezelf komt.”*

SUCCESVOLINBALANS.NL