

# LEREN LOSLATEN OP 7 MANIEREN

Ongezonde  
wergewoontes  
ontregelen met de  
provocatieve  
stijl

Hanny Post en Ellen Leijdekkers  
- GEWOON LEKKER WERKEN -



# Loslaten is goed, vasthouden is beter



Mensen vragen ons wel eens: “Geef je ook cursus in leren loslaten?”

Zij ervaren stress. Ze moeten van zichzelf alles perfect doen, altijd klaar staan voor

anderen en de meeste extra klussen komen als vanzelf bij hen terecht.

Daar willen ze vanaf.

## Goedkoop en gemakkelijk

“O ja, de cursus mag niet te veel geld en moeite kosten. Hebben jullie zoiets?”

Deze mensen willen ontsnappen uit de zelfgebouwde kooi van het ‘moeten’. Liefst op een gemakkelijke manier, want ze hebben het al zo moeilijk.

Voel jij, net als wij, ook wel eens die druk van je ongezonde gewoontes of steeds die ballen in de lucht houden? En hoop je ook stiekem dat iemand je komt verlossen?

## Waarom ben je ooit begonnen vast te houden?

Misschien wil je gewaardeerd worden of een aardige en deskundige collega zijn. Dat lukt o goed omdat jij die extra klussen naar je toe trekt, altijd klaar staat voor anderen en omdat iedereen vertrouwt op jouw accuraatheid.

## Vasthouden is beter.

Ga jij soms met jouw vragen naar een collega die lui, laks en gemakzuchtig is? Collega's die altijd in de ja-stand staan, snel en zorgvuldig werken, zijn nou eenmaal het fijnst als je iets gedaan wilt krijgen.

Samenwerken, collegialiteit, een professioneel imago, je moet er nou eenmaal moeite voor doen. Wat doet het met je loopbaan als je dat loslaat?

## Wil je het echt?

Ben je nog steeds niet overtuigd dat vasthouden beter is? Wil je echt, écht, ECHT loslaten?

Dan hebben we voor jou deze gratis cursus Provocatief Leren Loslaten. Eenvoudig, maar niet gemakkelijk.

Leer het jezelf zodat je het daarna aan anderen kunt leren.

## LOSLATEN

*loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt.  
het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan  
oplossen of doen.*

*loslaten betekent niet dat ik 'm smeer, het is het besef dat ik  
de ander ruimte geef.*

*loslaten is niet het onmogelijk maken, maar het toestaan om  
te leren van menselijke consequenties.*

*loslaten is machteloosheid toegeven, hetgeen betekent dat  
ik het resultaat niet in handen heb.*

*loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de  
schuld te geven, het is het jezelf zo goed mogelijk maken.*

*loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.*

*loslaten is niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn  
loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,  
maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.*

*loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen, het is de  
ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.*

*loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.*

*loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag  
nemen zoals die komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.*

*loslaten is niet anderen kritiseren of reguleren, maar te  
worden wat ik droom te kunnen zijn.*

*loslaten is niet spijt hebben van het verleden, maar groeien  
en leven voor de toekomst.*

*loslaten is minder vrezen en meer beminnen.*

-Nelson Mandela-

## 1. Wat is loslaten?

Wat bedoel je precies met loslaten?

Plak onderstaand gedicht van Nelson Mandela op  
je WC-deur.

Dagelijks aandachtig lezen ter inspiratie.

Schrijf nu in jouw eigen woorden wat loslaten  
voor jou betekent.



## 2. Loslaten met houvast

Schaatsen leer je achter een stoel. Wij gebruiken een winkelwagen.

Voer alle stappen van A tot Z uit. Alleen dan leer je het.

Ga naar de supermarkt. Loop op je gemak langs de schappen en vul je karretje met het beste en lekkerste wat er is. Kaviaar, champagne en truffel. Vergeet de vriesafdeling met bavarois en ijstaart niet.

Rijd naar de kassa als er niets, maar dan ook echt niets meer bij kan. Reken af en stapel alle heerlijkheden die nu van jou zijn weer op in je winkelwagentje. Loop ermee tot voorbij de kassamedewerker en dan: laat los!

Keer bevrijd en zonder ballast huiswaarts.



### 3. Vasthouden is beter

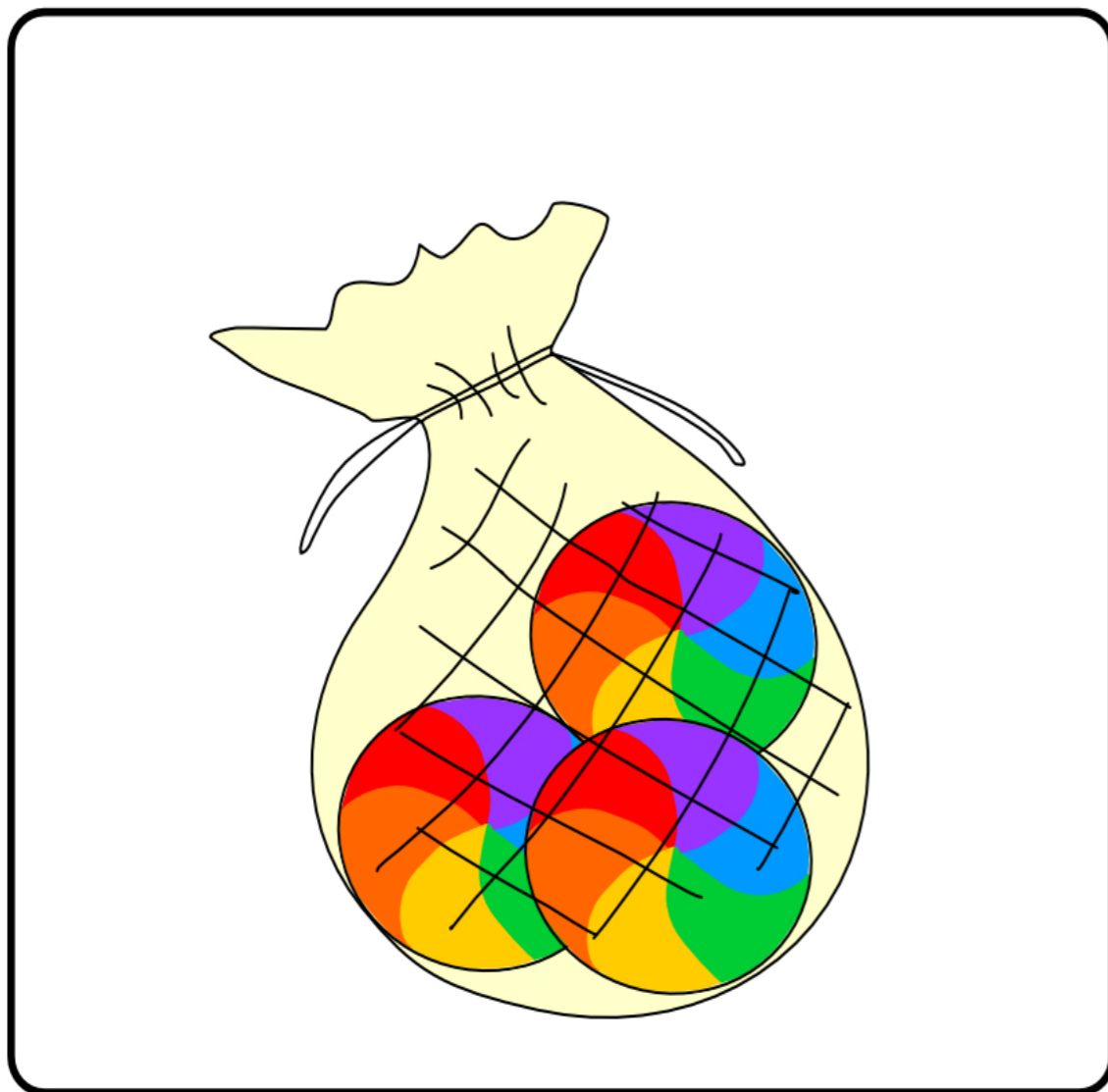
Hoezo loslaten? Vasthouden is juist goed. Misschien doe je dat te weinig en kom je daardoor in de problemen.

Je kunt pas echt loslaten als je de kunst van het vasthouden beheerst.

Richt je de komende tijd helemaal op het vasthouden van dat wat je wilt loslaten.

Hier volgen enkele tips:

- Richt een altaar op met kaarsen, wierook en foto's.
- Bedenk een mooi herinneringsritueel die je opluistert met sfeervolle muziek.
- Mediteer, droom en mijmer er elke dag over.
- Stel een lotgenotengroep samen van mensen die ook niet willen loslaten.
- Richt een bedevaartsplaats of museum in.
- Geef lezingen over het belang van vasthouden wat goed en dierbaar is.



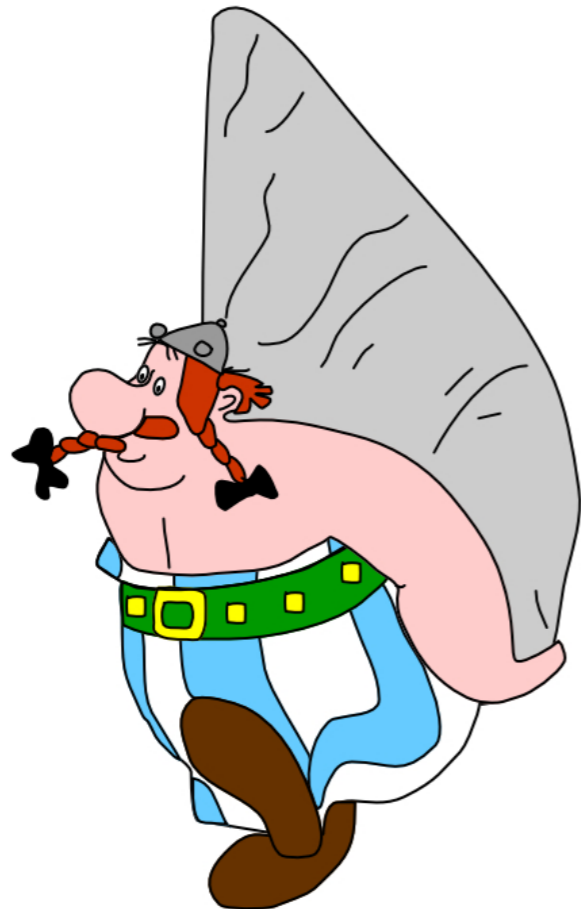
## 4. Loslaten met ballen

Op tijd de ballen loslaten is de essentie van jongleren. Je merkt tijdens het oefenen al snel dat vasthouden je niet verder helpt.

Heb je het balletjes gooien eenmaal onder de knie dan ben je klaar voor de volgende stap in je leerproces.

Oefen het principe van loslaten nu ook in situaties in het dagelijks leven: je baan, mensen, plannen, voornemens, overtuigingen etc.

Je kunt gemakkelijk beginnen en het steeds iets moeilijker maken. Maar begin in ieder geval.



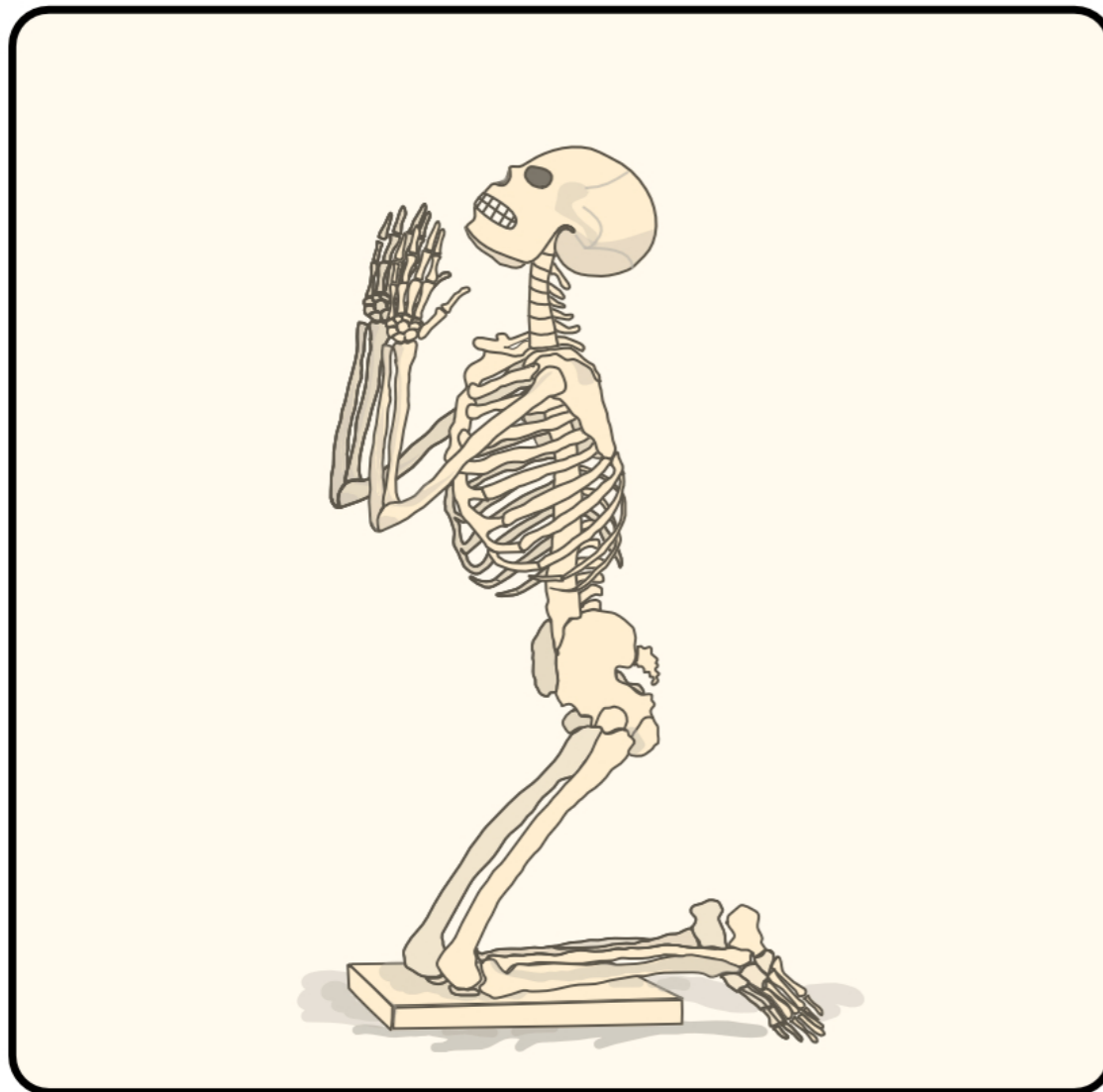
## 5. Ritueel loslaten

Een ritueel helpt afscheid te nemen van de dingen die je maar moeilijk kunt loslaten.

Ter inspiratie volgen hier enkele ideeën:

- Stop dat wat je wilt loslaten in een kistje en organiseer een begrafenisritueel.
- Schrijf op waar je vanaf wilt, vouw er een vliegtuigje van en laat het wegvliegen.
- Beitel je boodschap in een zware steen en draag die in je armen tot je niet meer kunt.
- Schrijf alle dingen die je wilt vasthouden op post-its en plak die op je lijf. Draag ze overal naartoe, totdat alles vanzelf loslaat.



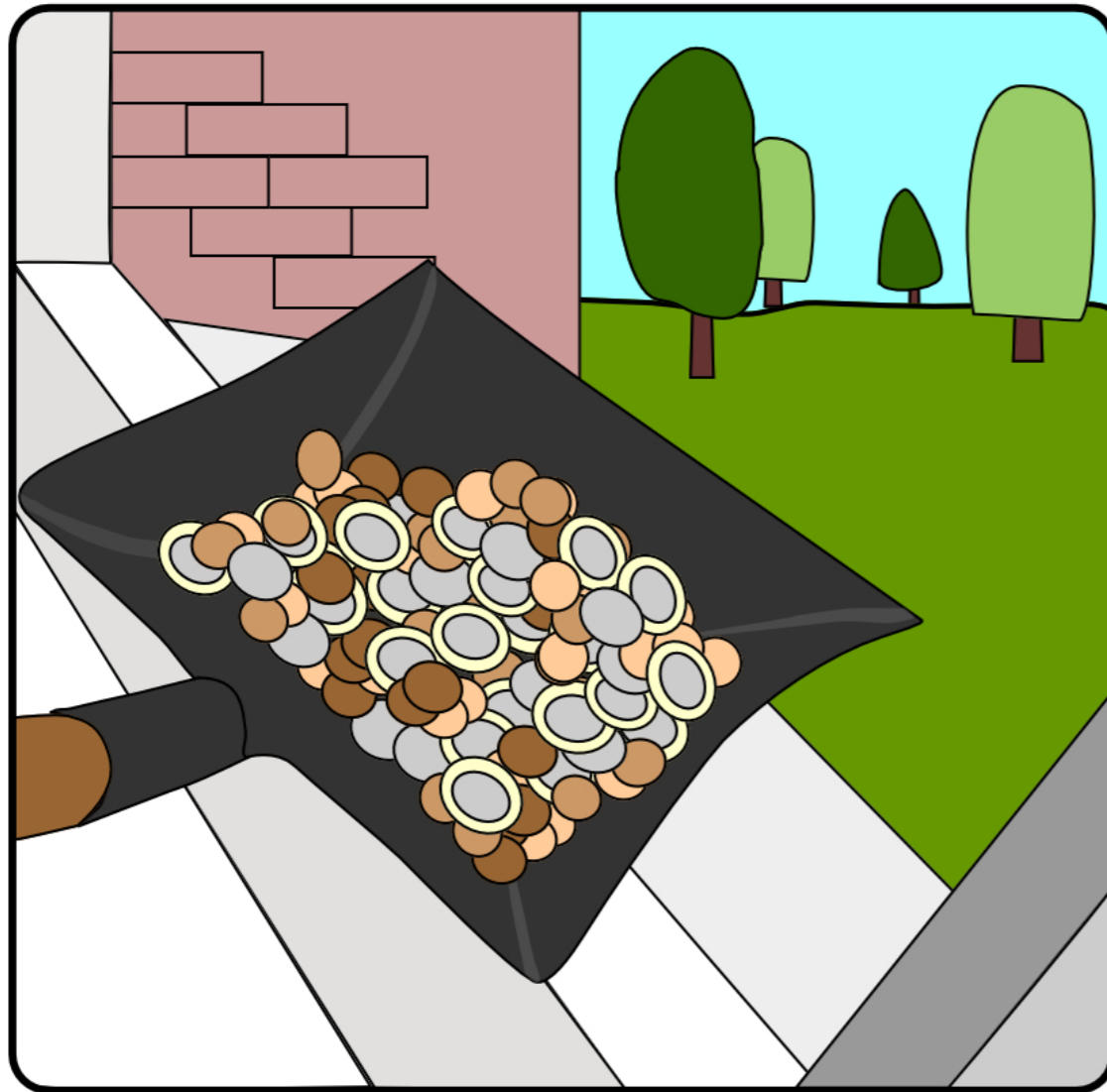


## 6. Leren van de expert

Zoek iemand in je omgeving die heel goed is in loslaten en plaats diegene op een voetstuk. Kniel elke ochtend vóór het ontbijt voor deze persoon en roep: "Meester, meester leer mij ook zo loslaten als u dat kan!"

Doe dit zo lang als nodig is.





## 7. De prijs van vasthouden

Betaal voor alles wat je vasthoudt en toch wilt loslaten een prijs. Stel een bedrag vast en betaal voor elke week dat je langer vasthoudt. Of betaal een sessies coachen met goeroe bij Ellen en Hanny in Arnhem, als je denkt dat dat sneller gaat.

Hoe sneller je er vanaf bent, hoe minder het je kost.

## **Wil je meer?**

Denk je dat je meer nodig hebt om je dilemma's op te lossen? Heb je de indruk dat er een onderliggend kernpatroon meespeelt waar je geen vat op krijgt?

Dan helpen wij je graag verder met een of meer sessies provocatieve coaching (met of zonder goeroe).

Neem voor meer informatie of het maken van een afspraak contact op met ons:

**Ellen Leijdekkers**

**M: [ellen.leijdekkers@fnvformaat.nl](mailto:ellen.leijdekkers@fnvformaat.nl)**

**T : 06 – 52 59 90 47**

**Hanny Post, Gewoon Lekker Werken**

**[www.hannypost.nl](http://www.hannypost.nl)**

**M: [info@hannypost.nl](mailto:info@hannypost.nl)**

**T : 06 – 42 88 28 66**