



Hoe laat je los?



## 40 manieren om los te laten wat vast zit

1. Ontvang cadeautjes en ideeën gracieus. Weersta de verleiding meteen iets terug te geven. Geef niets terug behalve je waardering en blijdschap.
2. Op z'n tijd lui zijn
3. Slapen in de auto, op kantoor, in het park
4. Hardlopen
5. Werken in de tuin
6. Radio uitlaten als je in de auto zit
7. Zeg bij de eerst volgende keer dat je iets wordt gevraagd wat je niet wilt doen, nee tegen de activiteit én ja tegen de persoon. Besteed in je reactie aan anderen aandacht aan wat je denkt, aan wat je voelt en wat je wilt. Bedank voor de uitnodiging.
8. Mini-vakanties: tien minuten per dag helemaal niets doen
9. Wandeling in de natuur
10. Vrijen
11. Creatieve denktechnieken gebruiken
12. Train jezelf in het ontvangen van nee. Ga eens een avond bedelen voor een slaapplek
13. Mediteren
14. Sterren bewonderen
15. Yoga
16. Dagdromen in de trein
17. De computer of TV de hele dag niet aanzetten
18. Al je dossiers verbranden of e-mail deleten
19. Schrijf iedere avond een bedankje voor vandaag
20. Emigreren
21. Deze week met f 100,- rond komen
22. Rustig eten
23. Haal koffie of water voor een gestreste collega
24. Trakteer je op een massage
25. Ruim je bureau /huis op
26. Stop nu met zorgen maken en ga iets doen
27. Doofstorm. Luister naar alle geluiden die je hoort. Probeer de verborgen geluiden te horen. Luister nu naar de enorme stilte achter al die geluiden.
28. Wanneer je computer crasht negeer je negatieve emoties en concentreer je op je buikademhaling en de minuut rust die je zichtbaar hebt verdiend.
29. Mooie plekken opzoeken
30. Ga met je huisdier wandelen of spelen
31. Welke projecten en acties moeten we stoppen? Stop ze vandaag
32. Beweeg in slow motion
33. Neem een uitgebreid bad
34. Ga vanavond om 21.00 naar bed
35. Beloof niet iets waar je aan twijfelt. Neem rustig tijd om te beslissen of je het doet
36. Maak een wandeling in de natuur en onderzoek ieder blaadje.
37. Doe een goede daad voor iemand anders
38. Minivakanties van 20 minuten in je agenda plannen
39. Adem zonne-energie binnen met je derde oog
40. .... (vul in)

### oefeningen

- a. Kies een van de oefeningen en doe het nu.
- b. Kies als groep een van de oefeningen en doe het nu.



Heb je psychologische schulden?



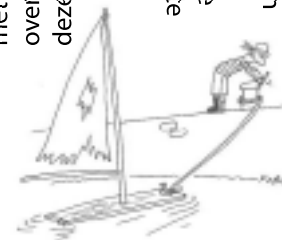
## Afrekenen met verplichtingen uit het verleden

### a. Aflossen aub.

1) Aan wie ben je of voel je je iets verschuldigd (geld, een boek, een ding, een wederdienst, aandacht...)? Noteer namen (ook je eigen naam als dat nodig blijkt) en wat je aan hen moet nakomen. 2) Waarvan heb je spijt? (wat heb je gedaan wat je niet had moeten doen of niet had moeten nalaten) 3) Bedenk hoe je je die schulden kunt in- en aflossen en doe het.

### b. Vijheidsdans.

Zet muziek op. Start met met een minuut ontspannen bewegen, lopen of dansen. De volgende twee minuten richt je je aandacht en bewegingen op een persoon waar je teleurgesteld in of kwaad op bent. Gebruik je bewegingen en woorden om je gevoel te uiten. Rust kort uit en doe wat rek oefeningen. De volgende drie minuten denk je aan die persoon, jezelf en anderen en wenst iedereen van harte geluk en welzijn toe. Laat alle negatieve gedachten achter, dans uitbundig en geniet van wat je ziet, hoort en voelt op dit moment.



Onze aandacht is beperkt. Aandacht wordt letterlijk in beslag genomen door je tuintuiglijke waarneming en je herinneringen aan het verleden. De vrij beschikbare aandacht bepaalt hoe energiek en ontspannen je je voelt. Een deel van onze aandacht wordt vastgehouden door banden waaraan we vastzitten, zoals schuld(en), spijt en wroeging. Er zijn zichtbare en verborgen afspraken met jezelf en met anderen. De verborgen afspraken gaan over verwachtingen, leefregels en overtuigingen waaraan je vasthoudt. Het helpt om je aandacht vrij te maken van deze psychologische contracten.

### Reflectie



### Oefening

