

Vrijlaten in plaats van kwijtraken



*“Soms is 't beater iets moeis
te verleeze. Beater verleeze
dan dat ge 't nooit het gehad”*

Rowwen Hèze (Heilige Antonius 1997)

Door: Loes Radermacher



Loes Radermacher, Energetisch Systemisch NLP Coach en eigenaresse van Eigenwijz Energetisch Coachpraktijk, een holistische praktijk om je 'eigen wijze' te (her)ontdekken en ziekmakende patronen te doorbreken. Ze werkt samen met haar partner Ruud van Buggenum voor koppels om een betere relatie met zichzelf en hun partner te krijgen met hun maatwerkprogramma helderheid in relatie. Systemisch werk, NLP, Energetische therapie en stoelen Urim- en BRON-code.
www.eigenwijzcoaching.nl

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met verlies. Het verlies van een dierbare, het verlies van een relatie, een baan, maar ook van kleine dingen zoals een sleutel of van andere materialistische zaken. Verlies klinkt zo hard en ook wel wat dramatisch. Het wekt de suggestie dat je iets 'kwijt' bent. Wat als je niet iets 'verliest', maar iets vrij laat of loslaat omdat het je niet meer dient? Dan krijgt verlies meteen een heel andere lading, weet Energetisch Systemisch NLP Coach Loes Radermacher.

Behalve het verliezen van mensen, relaties of materialistische zaken, is er nog een ander soort verlies waar misschien minder vaak bij wordt stilgestaan: het verlies van je eigen identiteit. In dit artikel laat ik je zien hoe je ontdekt wanneer je jezelf wegcijfert en aanpast om erbij te horen, maar je jezelf uiteindelijk niet meer herkent in de spiegel. Want vaak voel je je moe en leeg als dit het geval is, omdat je jezelf ergens onderweg bent kwijtgeraakt. En met een andere mindset kun je daar anders naar gaan kijken. Verlies is dan geen einde, maar een uitnodiging om je 'Eigen Wijze' te (her)ontdekken.

Levenservaring als kracht

Door mijn eigen proces van persoonlijke ontwikkeling, het loskomen van ziekmakende patronen en overtuigingen, heb ik ervaren wat het is om je eigen 'IK' weer terug te vinden. Heel streng en rationeel ben ik opgevoed, terwijl ik in de kern een intuïtief en gevoelsmens ben. Lang heb ik dit onderdrukt en ben ik meegegaan in een rationeel leven dat niet als het mijne voelde. Een innerlijke reis die vaak eenzaam en pijnlijk voelde, maar die geleid heeft naar mijn innerlijke kracht, intuïtie en groter bewustzijn. Tijdens de opleiding tot systemisch coach leerde ik hoe bepaalde ziekmakende patronen van generatie op generatie kunnen worden doorgegeven. In mijn familie (moeder- en vaderlijn) speelde buitensluiten en conflict een grote rol. Ik besloot toen: het STOPT bij mij.

Onvoorwaardelijke liefde

Maar je wordt altijd getest door het leven of door het universum, hoe je het ook noemen wilt. Na mijn scheiding in 2018 koos mijn oudste dochter er na een tijdje voor om bij haar vader te gaan wonen. Het voelde als falen: "Ik heb het niet goed gedaan" en ik werd weer buitengesloten. Dit thema was een rode draad in mijn leven. Ik hoorde er niet bij en ik werd gepest.

Twee jaar lang worstelde ik met het gevoel van verdriet om dit enorme verlies, grote teleurstelling en de overtuiging dat ik het weer allemaal alleen moest doen. Totdat ik anders ging kijken... Ik zag dat ik mijn dochter had losgelaten in plaats van haar te willen vasthouden en haar de ruimte had gegeven om zichzelf te ontdekken. Dat is onvoorwaardelijke liefde: voelen dat je verbonden bent met elkaar op een dieper niveau, los van gehechtheid en van de vorm die mensen vinden hoe je met familie in contact hoort te zijn. Ook zag en voelde ik het verlies toen op een geheel andere manier.

De kracht van anders kijken

Deze NLP-oefening waarbij je gaat herkaderen, stelt je in staat om een gebeurtenis in een ander perspectief te plaatsen, zodat je niet het slachtoffer blijft van je ervaring, maar je verantwoordelijkheid neemt en eigenaar wordt van je groei en bewustzijn.

Herkaderen van verlies naar vrijheid

1. Identificeer:

Kies een situatie waarin je iets/iemand 'verloren' hebt. Schrijf dit op.

2. Voel wat het met je doet:

Waar voel je het in je lichaam? Wat zegt het stemmetje in je hoofd? Laat het er gewoon zijn en blijf erbij, ga er niet van weg.

3. Stel jezelf deze vragen:

- * Wat heb ik door deze ervaring over mezelf geleerd?
- * Wat heeft dit verlies mij gebracht?
- * Wat kon ik pas voelen, zien of doen nadat dit was gebeurd?

4. Herkader:

Verander het woord 'verlies' in 'vrijlaten'.

Spreek uit: "Ik heb het niet verloren. Ik heb het vrijgelaten, omdat het mij niet meer dient. Ik kies voor mezelf en ik sta in mijn kracht. Ik ben liefde en kies voor groei en bewustzijn."
Of woorden die voor jou passend zijn hierbij.

5. Anker het nieuwe gevoel:

Denk terug aan een moment waarop je je volledig in je kracht voelde staan. Maak hier een krachtig anker van – bijvoorbeeld door je hand op je hart te leggen en diep in te ademen.
Wanneer oude gedachten weer opduiken, ga je terug naar dit krachtige gevoel.

Verlies is namelijk geen einde. Het is een overgang naar wie je werkelijk bent. Laat niet het verhaal wat jij ervan gemaakt hebt bepalen, maar laat het je bewustzijn verdiepen. Want zoals Rowwen Hèze zingt: *"Beater verleeze dan dat ge 't nooit het gehad."*

“Verlies is geen einde, het is een overgang naar wie je werkelijk bent”



Liefdevolle keuzes

Mijn moeder is in 2020 vrij plotseling overleden en hier heb ik heel snel het gevoel van verlies kunnen ombuigen naar acceptatie en rust. Ik had namelijk door de ervaring met mijn dochter al geleerd hoe ik dit kon ombuigen en hierdoor was er sneller rust. Een energetisch lijntje tussen mijn moeder en mij is blijven bestaan en ook het diepe vertrouwen groeide dat fysieke aanwezigheid niet altijd bepalend is voor verbinding. Loslaten is een vorm van liefde.

Soms is afstand nemen van dingen het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven. Ik heb in mijn leven ook bewust gekozen om afstand te nemen van bepaalde mensen, zelfs van familie. Niet vanuit haat of wrok, maar vanuit liefde voor mezelf. Want als jij je ontwikkelt en groeit en anderen niet mee kunnen of willen bewegen, dan ontstaat er afstand of wrijving. Zo was het net voor mijn scheiding en zo is het ook met bepaalde vrienden gegaan, je hoeft niet iedereen te pleasen en

jezelf weg te cijferen. Soms reizen mensen maar een tijdje met je mee en stappen ze bij het volgende station uit, dat is oké. Andere mensen reizen je hele leven met je mee. Voor de mensen die net als ik zijn opgegroeid in een onveilige thuissituatie, kan het loslaten van mensen voelen als pijnlijk en ontrouw zijn. Maar wat als het juist trouw zijn is aan jezelf? Wat als je niet langer hoeft te pleasen, maar mag kiezen wie er bij je past en wie niet (meer)?

Kies voor jezelf en voor je eigen groei, zo begeleid ik mensen in mijn praktijk. Telkens terug in je eigen gevoel en in je eigen kracht staan, wat er ook gebeurt, wat je ook allemaal meemaakt. Je Eigen Wijze (her) ontdekken en het bewustzijn laten groeien. Laat vrij wat je niet langer dient en vind jezelf terug wie je in de kern altijd al was. ■