



Loslaten van en inzicht krijgen in je emoties

Je herkent het vast ook wel, je voelt weerstand en zit niet lekker in je vel. Er gebeuren dingen in je leven die je niet wilt. Bouwt steeds meer weerstand en boosheid op, maar je hebt geen zin om ernaar te kijken. Zo vrolijk mogelijk verder gaan. Maar je voelt en weet ergens dat je iets ontkent.

Het is belangrijk dat je je emoties erkent en naar ze luistert. Stop je ze weg, dan gaan ze vervormen en een eigen leven leiden. Vaak komt het er dan op een ongecontroleerde en destructieve manier uit. We zoeken dan vaak een schuldige buiten onszelf op zodat we zelf niet verantwoordelijk zijn voor onze emoties. Maar wij zijn verantwoordelijk voor hoe we met situaties omgaan en hoe we er op reageren.

Hoe werkt het?

Het belangrijkste is om dat wat je dwarszit helemaal te ervaren, zodat het er helemaal mag zijn en volledig zichtbaar wordt. Op het moment dat je dat doet, lost het gevoel vaak vanzelf op. De lading gaat ervan af, je staat toe om het helemaal te ervaren. Je hoeft geen weerstanden meer te voelen. Het vraagt om eerlijkheid naar jezelf toe. Regelmatig willen we een bepaalde eigenschap van onszelf niet erkennen, omdat het iets is wat we niet willen hebben of voelen. Het mooie is dat hoe eerlijker je naar jezelf kunt zijn, hoe liefdevoller je met jezelf kunt omgaan en hoe meer je dus oké bent voor jezelf.

Als de pijn te erg voelt, willen we het vaak niet aangaan. Mijn ervaring is dat als je het wel doet het af en toe even best heftig kan zijn, maar dat dat eigenlijk maar een paar seconden duurt omdat daarna de lading volledig oplost.

De observeerder in jezelf

Als je dit ervaren doet vanuit de observeerder in jezelf zal het het beste werken. Wie is nu die observeerder? Jij bent je bewust van jouw gedachten. Wie is degene die bewust is van jouw gedachten? Dat is je observeerder dus, dat ben jij, je essentie. Als je op de stoel van de observeerder zit dan zit je niet middenin je emotie. Je weet dat jij de emotie niet bent, je hebt ze alleen maar. Door dit besef kun je ze dus ook gemakkelijk loslaten. Probeer op die manier naar je emoties te kijken.

Wat doe je dan?

Je zoekt een plek op waar je niet gestoord kan worden en creëer een fijne sfeer voor jezelf. Zet bijvoorbeeld kaarsjes om je heen, zet een ontspannen muziekje op.

Om rustiger te worden kun je je een tijdlang concentreren op een diepe ademhaling naar je buik, of kun je een inspirerende tekst lezen. Je kunt ook iets anders gebruiken waarvan je weet dat het voor jou werkt.

Als je voelt dat je bij jezelf bent, kun je naar je weerstand toe gaan waar je last van hebt. Ervaar wat eris, laat je meevoeren. Voel het. Waar is het bijvoorbeeld in je lichaam? Blijf bij het voelen, laat het opkomen, hoe naar het ook voelt. Laat je verdriet naar buiten komen. Maar blijf bij jezelf. Stap niet in de valkuil van je drama, want dat is je ratio die je om de tuin wil leiden en je allerlei verhalen wil

vertellen. Maak er dus geen verhaal van. Ervaar, ervaar, ervaar.

Je voelt misschien dat de pijn erger wordt, op zo'n moment voel je vaak ook de weerstand opbouwen. Laat die weerstand los. Weet dat jij de emoties niet bent. Geef je over aan wat er is. Die overgave is erg belangrijk. Dit is wat er nu is. Niets mooiers dan wat je eigenlijk misschien zou willen. Misschien rollen de tranen over je wangen, voel je chaos in je hoofd. Prima, chaos is vaak nodig om voorbij een punt van controle te komen. Daar waar loslaten de ruimte krijgt, ontstaat er ruimte. Vervolgens voel je dat de spanning weg is, de lading is weg en voel je je vrijer en opgelucht.

Het is een proces dat niet te vatten is met je ratio. Pobeer dit ook niet.

Misschien dient zich nog iets anders aan wat met je thema te maken heeft. Dit kun je ook weer volledig ervaren. Zo kan het een innerlijke reis worden langs allerlei thema's. Het voelt op een gegeven moment heerlijk als je ermee bezig bent en loslaat, waardoor je nog meer thema's kunt gaan voelen. Inzichten ontstaan, je wordt steeds meer helder. Je voelt wel op welk moment je moet stoppen. Verwacht hierin niet teveel van jezelf. Vertrouw op je gevoel.

Als je klaar bent voel je je levendiger en kan anders tegen zaken aankijken. Geniet van je ruimte!

Wil je dit proces eerst liever begeleid doen, dat kan. Neem dan contact op: info@life-creations.nl of 06-42546969