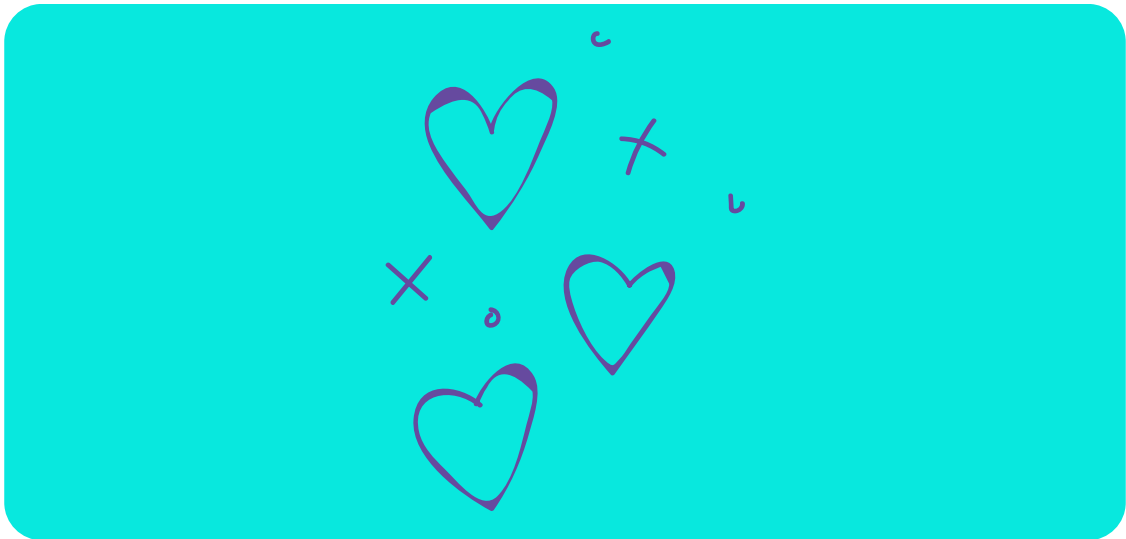


LOSLATEN

Boodschap van de Engelen



MEDIUM MISS LOU



Loslaten
Van Harte Geopend
Boodschap van de Engelen

He, ik zei het gisteren al he? Loslaten is ook zo'n fantastisch heerlijk modewoord. Want hoe laat je los? En wat laat je dan los? Of wie?

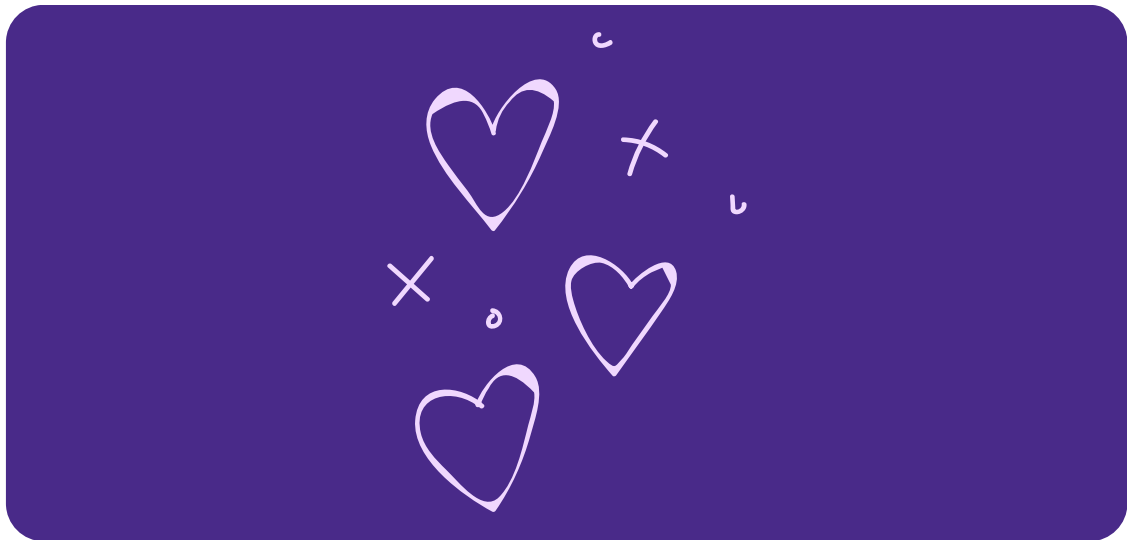
Ik heb er wel een gedachtengang over en die ga ik je met je delen.

Vaak wordt loslaten genoemd in één adem met het helen van je trauma's. Je moet je trauma loslaten, want dan ben je geheeld. Vind je het goed dat ik dat klinkklare onzin vindt?

Als je een trauma mee maakt, dan horen daar allerlei gevoelens bij. Angst, boosheid, verdriet, wantrouwen, oneerlijkheid. Gevoelens die allemaal aanwezig zijn en terecht. Jij voelt het en dat is altijd okay. Bij een trauma gaat je hoofd ook mee doen. Die bedenkt overlevingsmechanismen. Zoals bijvoorbeeld heel erg gaan pleasen. Gewoon, omdat je merkt dat de sfeer in huis dan net even beter is dan dat jij je kont tegen de klip gooit.

En dan komt er iemand langs en die zegt: "Je moet het los-laten." Het eerste stukje geeft van dit woord geeft mij de bibbers, het tweede stukje klinkt al een stukje fijner. Als je loslaat, ont-ken je in mijn beleving ook al die dingen die jou hebben gevormd. Het voelt voor mij alsof je een deel van jezelf ont-kent.

Je kunt dit ook anders doen. Je kunt die delen in jou ook gaan leren kennen. Je kunt aandacht gaan helpen voor al die nare emoties die je ten tijde van het trauma voelde. En je kunt eens gaan kijken wat je daaraan wilt doen.



Misschien wil je nog wel een paar keer goed boos worden over dit trauma. Of zitten er nog heel veel tranen die eruit moeten. Of heel, heel misschien wil je gewoon alsnog gezien en gehoord worden.

Als je dat omarmt, ben je al een goed eind op weg. Je mag je boosheid uiten, je mag janken om alle oneerlijkheid die op je pad is gekomen, je mag energetisch toegeven aan het in het ravijn gooien van die ene persoon die je dit geflikt heeft. Je mag krijsen omdat je soms zo enorm bang bent.

Ik beloof je dat als je al jouw gevoelens van toen onder ogen gaat zien, dat je ze langzaam aan mag transformeren in liefde. Pure liefde, voor jezelf vooral en heel soms lukt het ook om die liefde voor de ander die bij het trauma was te voelen.

En omdat je jouw gevoelens niet ont-kent, maar omarmt, omarm je vooral JEZELF!

En dat is pure winst. Omarm jezelf. Alles in jezelf. Alles wat je hebt meegemaakt. Alles wat geleidt heeft tot wie jij nu bent. Ik vind namelijk elk stukje in jouw prachtig. En het heeft je gemaakt tot wie je nu bent. Een sterk, krachtig en enorm liefdevol mens. Dat kan alleen nog maar mooier worden.

You got this!