

SOFTIES MONTHLY



Het knalrode blad. Buur G. 04-10-2024

Afscheid en een nieuw begin

Ik liep net buiten en het waaide hard. De kleuren, het ruisen van de bomen. En ooh dat lopen in de modder, mét laarzen. Ik weet zeker dat het goed voor je geest is. De herfst vind ik ook altijd wat melancholisch. Een beetje een afscheid en een nieuw begin. Dat liep ik op dat paadje vanochtend te denken.

Vlak voor mijn voeten dwarrelde toen een knalrood blad. Zo'n kastanjeblad (denk ik). Het moment dat het blad viel wist ik het: BINGO. Het thema van deze maand is precies dat: loslaten.

Het is wel een beetje een holle term geworden dat loslaten. Het voelt altijd wel als een lekker advies tijdens een gesprek, dat laat het lekker los. Maar doe het maar eens: loslaten. Het is geen woord wat werkt in gebiedende wijs. Het is meer een aanmoediging die vaak moet worden herhaald.

Er worden niet voor niks rijen aan liedjes over gemaakt. Uiteraard met als favoriet Let it go ([hier](#) te vinden met sing along-ondertiteling, please zing het even hardop in bed) uit de film Frozen.

Die liedjes zijn vaak best met de nodige bombarie en energie. Dat snap ik wel want loslaten in boosheid is makkelijk. Dat ken je vast wel toch?

Een vriendschap beëindigen is makkelijker met een ruzie dan in liefde. Een relatie beëindigen helemaal. Met werk stoppen vanuit ongenoegen ook. Stilzwijgend iets niet meer doen is makkelijker dan hardop zeggen dat je stopt.

En toch doet dat geen recht aan datgene wat je eigenlijk doet bij dat eindigen of loslaten.

Is loslaten een stil iets?

Eigenlijk is loslaten een heel lief, klein en ook wel stil iets. Het betekent dat iets stopt. Of minstens dat je niet meer vasthoudt aan iets. En het betekent dus ook een groot of klein afscheid. En dat moet je vooral zelf doen. En dat doe je met je hoofd en met je lijf. Door te besluiten en te ontspannen.

Het heeft iets te maken met adem halen, jezelf kalmeren, met dag zeggen en dan een punt zetten.

Hier horen zachte liedjes bij. Met [Let it be](#) (lees de tekst...) als moeder der loslaat-liedjes.

Het is een mooie tijd van het jaar om na te denken over de vraag wat je los zou willen laten. Wat je los zou kunnen laten. Zodat je vervolgens op kan ruimen wat je niet meer dient, zodat er plaats komt voor wat nu nodig is. Dat kan trouwens op vele manieren maar gaat altijd in fases.

Gesprekken met jezelf

Het begint natuurlijk eerst met bepalen wat je wilt loslaten. Misschien een gewoonte? Werk? Iemand? Iets? Kilo's desnoods ;).

Zet deze speciaal voor jou gemaakte playlist op, pak een kop koffie of thee.

Ga rustig zitten in een hoekje. Sluit je ogen en stel jezelf de vraag wat je écht zat bent, beu, waar je vanaf wilt. Omdat het (of iemand) energie kost, pijn doet, je afremt op een vervelende manier, je een naar gevoel geeft, ongemak geeft.

Wat is een eerste stapje om in zachtheid daarvan afscheid te nemen. Mentaal en/of fysiek....

Hoe ziet je leven er dan uit? Je dag? Je humeur? Begin met het einde in gedachten zeggen ze vaak toch? In dit geval gaat dat zeker op want het eindbeeld in gedachte houden geeft je de kracht om te starten met loslaten.

Maar dit vraagt natuurlijk wel wat gesprekken met jezelf. En soms heb je daar even geen zin in. Kan ook. Start dan met fysiek loslaten: ga opruimen. Je weet wat ze zeggen over het effect van een opgeruimd huis op de geest toch?

Deze heren hebben hiervoor de beste energie. Hoewel ik ongelofelijk goed ga op het opruimen van een la à la Marie Kondo. Die playlist past ook daarbij. Zet hem dan harder en skip de teksten ;)

Mijn advies: neem de komende 4 zondagen hiervoor een uurtje. Want loslaten gaat stap voor stap. Ik ben benieuwd waar je bent in november.

Dan gaan we het trouwens hebben over een ander soort loslaten. Van hardheid naar jezelf (oké en naar anderen).

Maar eerst: let it go! Fijne zondag.

