
Softies Monthly

een digitale krantje op de zondagochtend, speciaal voor jou

Goedemorgen. Wat fijn dat je er bent zo op deze zondagochtend. En dat je even de tijd voor jezelf neemt om deze Softies Monthly te lezen.

Om even stil te staan bij hoe het met je gaat. Bij de vraag of je dapperheid het nog doet. Of je nog bezig bent met wat je écht wilt. En of je een beetje lief bent voor jezelf. En, uiteraard, ook voor de mensen om je heen. We blijven ook allemaal een beetje verantwoordelijk voor het geluk van anderen. Toch?



Ik liep net buiten en het waaide hard. Hoge bomen en veel bladeren geven altijd zo'n mooi beeld. 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: loslaten. Het voelt altijd wel als een lekker advies tijdens een gesprek, dat laat het lekker los. Maar doe het maar eens. 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 loslaat-liedjes zijn vaak best met de nodige bombarie. 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.

Loslaten is klein en lief

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. 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 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.



Omdat het (of iemand) energie kost, pijn doet, je afremt op een vervelende manier, je een naar gevoel geeft, ongemak meebrengt. Wat is een eerste stapje om in zachtheid daarvan afscheid te nemen. Mentaal en/of fysiek....



Maar... misschien heb je helemaal geen zin in al dat soul searchen. Mag ook natuurlijk. Start dan in ieder geval met fysiek loslaten: ga opruimen. Ook dát geeft ruimte voor nieuw. Je weet wat ze zeggen over het effect van een opgeruimd huis op de geest toch? Deze heren hebben de meest aanstekelijke energie om daarmee te starten. Hoewel ik ook ongelofelijk goed ga op opgeruimde laatjes à la Marie Kondo. Die playlist past ook daarbij. ~~Zet hem dan harder en skip de teksten ;)~~
Maar even serieus, toch even raad op de zondag : Neem de tijd voor loslaten. Want dat gaat niet anders dan stap voor stap ga.

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

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).

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.

Maar eerst: let it go! Laat maar losss...

Fijne zondag.