

‘Zingen is loslaten. Zingen is niet geluid maken, maar geluid laten gaan. Je overgeven dus.’

(citaat van Jan Kortie uit: ‘Mijn ziel wil zingen’)



Zingen is loslaten

Soms voel je een groot verlangen om los te laten. In je werk of in je relatie met anderen. In feite hoeft je werk of de ander natuurlijk niet te veranderen. Hoe jij er mee omgaat kan wel veranderen. Of je voelt dat je de wens hebt dat het gaat veranderen. Dat je er beter mee om kunt gaan. Hoe meer je daarin jezelf kunt zijn en kunt luisteren naar wat jij nodig hebt, hoe beter je de ander of de ‘toestanden’ op je werk los kunt laten. Hoe meer je kunt ‘dealen’ met hoe jij er in staat.

Maar echt loslaten vraagt oefening en geduld. Aan echt loslaten gaat een besluit vooraf. Namelijk het besluit om los te laten. Neem maar eens een papiertje in je handen en hou het stevig vast. Je wilt het misschien wel loslaten, maar zolang jij het vasthoudt laat je het niet los. Zodra je het besluit neemt om het los te laten laten je vingers het papiertje gaan.

Dit lijkt heel eenvoudig en dat is het ook, maar als het om persoonlijke dingen gaat is het vaak veel moeilijker. Dan hou je misschien graag vast aan het oude en vertrouwde. Want als je echt gaat luisteren naar wat jij nodig hebt, wat jouw verlangen is, hou je je vaak in. Omdat je bang bent dat de ander je niet meer leuk vindt of gek vindt doen. Terwijl het ontzettend fijn is om meer ruimte te voelen. Ruimte voor speelsheid of blijdschap, maar ook ruimte voor jouw innerlijke kracht en waarheid. Voor de ander word je dan zelfs veel waardevoller.

Loslaten begint altijd in jezelf. Ook jij kunt op elke inademing besluiten om los te laten. Om vanaf NU vrij te zijn. ‘Vanaf NU ga ik LEVEN’ ‘Ik gun mezelf.....’

Als je daarbij nog wel wat oefening kunt gebruiken ben je van harte welkom in mijn praktijk.