

HEEL SNEL LOSLATEN

HEEL BIJZONDER

Heel Snel loslaten

Heb je een onrustig of onbestemd gevoel zoals: brok in je keel, zenuwachtig gevoel in je buik, steen op de maag.

En wil je deze heel snel loslaten kijk bij de stappen wat je kan doen.

Zoek een rustige plek op.

- Ga rustig zitten, even moment alleen.
- Ben je op je werk? Kijk waar je rustig kan zitten.
- Zet je telefoon op stil
- Maak het jezelf comfortabel
- Sluit je ogen

Stap 1 Wat wil je loslaten?

Stap 2 Waar voel je het gevoel zitten?

- Hoe groot is het?
- Heeft het een kleur?
- Wat voor materiaal is het?
- Is het binnen of buiten je lichaam?

Stap 3 Je gaat nu het gevoel veranderen.

- Verander je kleur
- verander het materiaal
- verander de grootte van het gevoel

Stap 4 Mag het gevoel nu weg?

- Wat heb je nodig dat het gevoel weg mag?
- Is het gevoel van jezelf?
- Is het gevoel van de ander?

Is het van de ander? Vraag of je het terug mag geven.

Stap 5 Waar mag/kan je gevoel in?

- Mag het in een prullenbak, een emmer, een luchtballon of nog iets anders?

Stap 6 Hoe voelt je lichaam nu?

Adem 4 seconden in en 8 seconden uit.

Dus korte inademing en blaas lang uit.

Herhaal dit 10 x

Stap 7 Neem even de tijd voor jezelf, even een kop thee.

Je kan het altijd alleen doen, of samen met iemand anders. Je begeleid de ander door de stappen heen.