



Loslaten
of
blijven trekken?

www.isjetaentalbekend.nl

Inleiding

Snel boos, snel goed. Dat is wat mijn moeder over mij zegt als ze terugdenkt aan mijn kinderjaren. Ik was blijkbaar licht ontvlambaar, maar bleef nooit lang boos. Mijn moeder daarentegen was niet snel boos te krijgen, maar als ze het was, dan kon het wel even duren. De vraag; 'wat is beter?' houdt me al heel lang bezig.

Is het beter om je niet al te veel druk te maken over kleine tegenslagen en pas echt boos te worden als je een groot onrecht wordt aangedaan? En heeft het meer effect als je lang boos blijft?

Mijn partner (met wie ik inmiddels langer samenwoon dan dat ik in één huis woonde met mijn ouders) vindt niet dat ik snel boos ben, maar verbaast zich meer over het feit dat ik, in zijn ogen althans, zo onverwachts kan exploderen. Het lijkt er op dat kleine irritaties zich langzaam maar zeker opstapelen tot ik in woede uitbarst over iets wat op zich, niet in verhouding staat tot mijn boosheid. Ook niet handig.

Zelf weet ik niet of ik nu snel boos ben of vooral heel plotseling kwaad wordt. Ik vraag me alleen af of ik er invloed op kan uitoefenen. Kan ik leren om mijn boosheid te uiten op een manier dat ik er ook iets mee bereik? Dat mijn omgeving snapt wat er mis is gegaan en dat mijn woede geaccepteerd wordt? Of is dat onbegonnen werk en doe ik er beter aan om te accepteren, me over te geven aan het feit dat ik wel eens een emotie voel en toon?

Vind jij dat je vaker moet trekken of juist vaker zou moeten loslaten?

In deze training neem ik je mee op mijn zoektocht. Samen gaan we uitzoeken waarom we ons soms beter kunnen overgeven aan de omstandigheden die zich voordoen en waarom we soms ook kiezen om ons met hand en tand te verzetten tegen deze omstandigheden. En waarom deze verschillende handelwijzen toch precies passen bij wie we zijn.

Er zijn vijf losse delen;

1. Tegenslagen en andere sombere gedachten
2. Dromen over een ideale wereld
3. Werken aan verbeteringen
4. Teleurstellingen
5. Loslaten of blijven trekken