

WEEK 4

Dag 11

Loslaten
is geen vergeten.

Het is stoppen
met vasthouden.

Ruimte maken
voor wat er nog komt.

*Deze paginas zijn van jou.
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.
Er is hier geen goed of fout.*

Dag 11 — Wat mag je loslaten

Loslaten klinkt makkelijker dan het is.

Want loslaten betekent niet dat het er nooit is geweest. Het betekent niet dat het niet erg was. Het betekent niet dat het niet pijn heeft gedaan.

Loslaten betekent alleen: ik stop met er zo hard aan vast te houden. Ik stop met het steeds opnieuw voelen, opnieuw doornemen, opnieuw herhalen. Ik geef het een plek. En ik ga door.

Maar vasthouden kost ook iets. Het kost ruimte. Het kost energie. Het kost rust. En het houdt je bezig met iets wat eigenlijk al voorbij is.

Misschien weet je al lang wat je los wilt laten. Misschien voel je het wel maar weet je niet hoe. Of misschien ben je bang dat loslaten hetzelfde is als toegeven. Als vergeten. Als zeggen dat het niet erg was.

Maar loslaten is geen vergeven als je daar nog niet klaar voor bent. Het is niet doen alsof het er nooit is geweest. Het is gewoon stoppen met vasthouden. Ruimte maken. Voor jezelf. Voor wat er nog komt.

Vandaag kijk je naar wat er mag gaan.

Opdracht 5 — Schrijf het op om het los te laten

Schrijf hier op wat je loslaat. Alles wat er mag gaan. Geen mooie zinnen nodig.

Ik laat los...

A large rectangular box with a light beige background and a thin brown border. Inside the box, there are 20 horizontal dashed lines for writing.

Loslaten en meenemen

Wat laat je achter. En wat neem je mee.

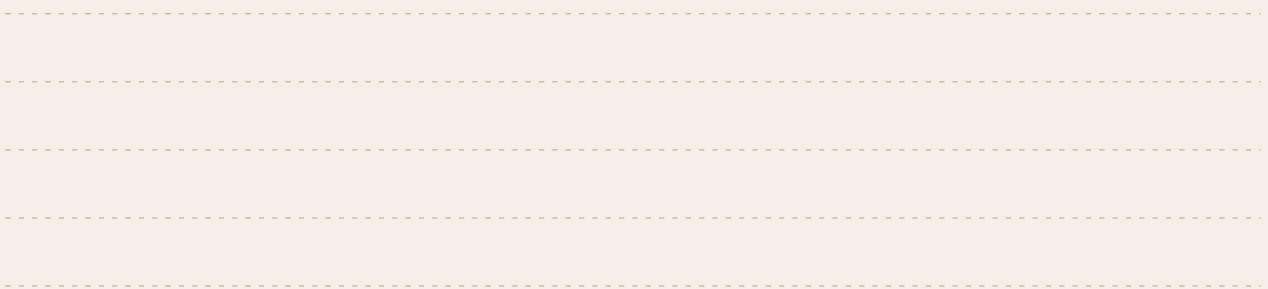
Wat ik loslaat



Wat ik meeneem



Wat heeft dit je geleerd over jezelf?



Loslaten geeft ruimte voor wat er nog komt.

Reflectievraag

*Wat wordt er lichter
als je stopt met vasthouden?*

Tot de volgende mail. ♥
