



DEEL I

# LOSLATEN

Lidy Geerts



Nieuw Begin  
**Coaching**

---

## Voorwoord

Lieve lezer, mijn naam is Lidy Geerts. Coachen is mijn passie en levenslust. Al mijn hele leven help ik andere mensen. Ik heb al vele mensen mogen helpen **een betere versie van zichzelf** te worden. Het blijft prachtig om te zien wat voor moois **persoonlijk inzicht** met mensen kan doen.

In mijn gesprekken neem ik **alle tijd en rust** om jou je eigen weg te laten nemen. Geef je overzicht. Alles is goed en mag besproken worden. Daarbij is geen enkel onderwerp taboe. In een **sfeer van warmte en veiligheid** ontdek jij, met mijn begeleiding en hulp, je eigen antwoorden en oplossingen.

Ik help ontdekken wat jij belangrijk vindt. Hoe jij bij jezelf kunt blijven. Hoe jij in contact met je gevoel kan komen en blijven. Ik help je balans te hervinden. Hoe je keuzes kunt maken. Geef je inzichten. Laat je bewust worden.

Want uiteindelijk is iedereen op zoek naar balans.

Ik help je daar graag bij ♡♡

Liefs Lidy



---

## Inleiding

Hoe vaak krijg jij van je omgeving te horen: Laat het los!  
Loslaten waar je last van hebt. Zodat je door kunt gaan. Het verleden achter je kunt laten. Wat niemand erbij verteld en wat je graag wilt weten is: Hoe!

Wil jij weten hoe je kunt loslaten? Lees dan vooral mijn tweedelige E-book!

Ik heb een tweedelig E-book gemaakt over loslaten. Omdat ik om mij heen, en vooral in mijn praktijk, mensen zie worstelen. Worstelen met oordelen en verwachtingen. Met vasthouden. Loslaten.

In dit eerste deel ga ik het met je hebben over oordelen en verwachtingen. Oordelen en verwachtingen zijn bijna altijd onbewust en hebben grote invloed op hoe jij je gedraagt. Wat jouw mening is. Hoe jij je voelt.

Loslaten kun je namelijk alleen door te onderzoeken welke regels, oordelen en verwachtingen achter en onder je gevoel zitten. Daarom is het belangrijk om eerst goed naar die oordelen en verwachtingen te kijken, te onderzoeken en te voelen. Dit E-book levert je inzichten op. Bewustwording.

In het tweede E-book ga ik het hebben over vasthouden en loslaten en wat dat met je doet. Wat bereik je met vasthouden? En vooral: Hoe laat je los?

♡♡ **Loslaten kun je leren** ♡♡

In ieder E-book tref je een aantal voorbeelden aan om zaken te verduidelijken. Ook staan er oefeningen in. Opdrachten om te leren bewust worden en loslaten. Deze oefeningen kun je voor veel situaties en angsten gebruiken. Gemakkelijk in de dagelijkse praktijk toepasbaar.

Uiteindelijk is iedereen op zoek naar balans. Balans ontstaat door te leven en houden van wat is. Zonder oordeel en zonder verwachtingen.

Ik wens je heel veel inzichten, bewustwording en liefde toe.

♡♡ Veel leesplezier



---

## Oordelen en Verwachtingen

Mensen zijn verschillend in allerlei soorten en maten. De een lijkt nergens last van te hebben. De ander gaat gebukt onder allerlei zorgen. Maakt niet uit waar je geboren of opgegroeid bent. Kinderen uit hetzelfde gezin, die hetzelfde hebben meegemaakt, kunnen verschillend omgaan met wat hun is overkomen.

Verschillende factoren zoals leeftijd, jouw plek in de kinderrij, karakter, oordelen en verwachtingen spelen een rol.

Van de meeste oordelen ben jij je niet bewust. Dat zijn oordelen waarin jij bent gaan geloven. Geloven dat het zo hoort. Zoals dat bijvoorbeeld binnen jullie gezin normaal was. Jouw geloof over hoe het hoort (oordelen) is het fundament, waarop jij jouw verwachtingen bouwt.

♡♡ **Oordelen en verwachtingen liggen dicht bij elkaar** ♡♡

Vanaf je geboorte krijg je daar les in. De meeste oordelen en verwachtingen zijn familiair en omgeving bepaald. Niets mis mee. Zolang je er geen last van hebt.

Bijvoorbeeld:

Jij groeit op in een groot gezin. Jij bent de oudste. In jullie gezin is het normaal dat alles gedeeld wordt. Speelgoed is van allemaal, ook al heeft 1 het op zijn/haar verjaardag gehad. Jij groeit op met het principe dat delen normaal is. Wat van jou is, is ook van je broers en zussen. En andersom.

Jij als oudste hebt ook de tijd gekend dat je niets hoeft te delen. Jouw karakter heeft invloed op hoe makkelijk jij wel of niet deelt. Je vindt delen lastig, maar je moet. Dan kun jij daar last van houden. Afhankelijk van veel factoren kan het zijn dat jij bijvoorbeeld snel jaloers bent.

Je wordt ouder en leert kinderen uit andere gezinnen kennen. Met andere regels en normen. Daar wordt bijvoorbeeld niet zo gehamerd op samen. Daar mogen ze het speelgoed voor zichzelf houden, en andere kinderen mogen er niet zomaar mee spelen.



---

Verschillende reacties zijn dan mogelijk.

Jij wordt er blij van en vindt dat het bij dat gezin beter geregeld is dan bij jullie thuis  
→ oordeel

Jij vertelt dat thuis en zegt dat je dat zelf ook graag wil → oordeel + verwachting  
Of

Jij vindt het vreemd, onwennig, raar of egoïstisch → oordeel

Jij vindt dat iedereen alles moet delen en vind dat normaal → oordeel + verwachting

Binnen gezinnen/families heb je allerlei oordelen en verwachtingen. In vriendengroepen/school/sport/werk/relatie heb je deels dezelfde en deels andere oordelen en verwachtingen. Overal waar meerdere mensen bij elkaar zijn spelen oordelen en verwachtingen een rol. Dat is een gegeven maar niet overal zijn ze even duidelijk aanwezig.

Het zijn de ongeschreven regels (oordelen en verwachtingen) die ervoor zorgen dat je je ergens thuis kan voelen of niet. Hoe geslotener de groep, hoe dwingender de regels kunnen zijn.

Als je de ongeschreven regels niet kent, kan dat voor buitensluiten zorgen. In een open groep zal je gemakkelijker uitleg krijgen over de regels en gewoonten. De groep helpt je ze te begrijpen en herkennen. Ze zullen uitleggen hoe het er binnen de groep aan toegaat; wat de gewoontes zijn, de do's en de don'ts. Een groep kan ook een school of werkomgeving zijn.

De ongeschreven regels spelen een rol als je ergens nieuw komt. Bijvoorbeeld tussen de middag altijd samen lunchen. Of juist niet. Ieder voor zich of alles samen. Hoe makkelijk je je aanpast hangt voor een deel af of de ongeschreven regels aansluiten bij de jouwe. Pas je niet in de groep, dan zullen deze ongeschreven regels tegen je gebruikt worden.

Als je oordelen en verwachtingen anders zijn dan de groep/ klas/ familie/ werk waarin je wilt integreren, ontstaat er een kloof.

Zijn jouw keuzes met betrekking tot bijvoorbeeld kleding, wat en hoe je eet, status of prestatiedrang anders, dan is er een probleem. De verschillen hoeven niet groot te zijn om tot problemen te kunnen leiden. Met alle gevolgen van dien.



---

Voorbeeld:

Jij komt uit dat sociale gezin waar ik het eerder over had. Je gaat werken bij een bedrijf waar ze individualistisch en prestatiegericht zijn. Wat denk je dat er gebeurt als jij je sociale zelf bent? Jij doet je ding en eist niet de credits voor jouw aandeel op. Voor jou was het een gezamenlijk presteren in een gezamenlijke taak. Zal je de waardering krijgen die je verdient? Zullen ze je in de groep opnemen? Of zullen ze misbruik van je maken? Word je geaccepteerd zoals je bent? Mag je zijn wie je bent? Of juist niet, omdat je niet voldoet aan het beeld en verwachtingen die zij hebben van collega's.

Je hebt thuis geleerd om te delen. Ondertussen weet je dat niet iedereen op dezelfde manier ermee omgaat. Wat ga je nu doen? Wat wil je? Waar voel jij je het prettigst bij? Dat zijn vragen die je jezelf mag stellen. Want ook al heb je dat thuis geleerd, dat wil niet zeggen dat het bij jou past. Jij mag je eigen gewoonten ontwikkelen.

Nadenken waarom iets zo is en dan voelen of het ook voor jou zo is. Dat hoort onder andere bij puberen. Volwassen worden. Je eigen mening ontwikkelen. Jezelf losmaken maken van de regels opgelegd door je ouders en omgeving. De regels afwijzen en een andere kant opgaan. Of ontdekken dat ze bij je passen en ze accepteren als die van jezelf.

♡♡ **Dat is loslaten, ook al heb je dat niet altijd zo door** ♡♡

Een proces dat je hele leven door kan gaan. Misschien niet zo sterk als tijdens je puberteit. Loslaten door onderzoeken welke regels, oordelen en verwachtingen achter en onder je gevoel zitten. Waar hebben ze jou voor beschermd? Is dat nu nog nodig? Belemmeren ze je? Op welk gebied? Hoe voelt het? Wat ben je gaan geloven dat je verdrietig/eenzaam/bang/boos/onzeker maakt?



---

## Coaching

Tijdens coachen besteed ik veel tijd en aandacht aan oordelen en verwachtingen. Oordelen en verwachtingen zijn bijna altijd onbewust en hebben veel invloed op hoe je je gedraagt, wat je mening is, je waarden zijn en als gevolg daarvan hoe jij je voelt. Gaat alles goed, dan zal je er geen last van ondervinden.

Zit je niet lekker in je vel, en weet je niet wat je wilt of waar je last van hebt? Dat is lastig voor jezelf en je omgeving. Zowel privé als op werkgebied. Erachter komen wat je nodig hebt en wat de oorzaak is, kan een gepuzzel zijn waar je niet altijd zelf uit komt. Een coach kan daar veel in betekenen. Een coach kan de juiste vragen stellen, in de gaten houden of je jezelf voor de gek houdt en steun geven als dat nodig is. Precies dat zet je dat je soms nodig hebt om verder te komen.



Bijvoorbeeld:

Je hebt altijd geleerd dat als je maar hard werkt, je best doet, het je gaat lukken. Lukt het je niet, dan heb je niet hard genoeg je best gedaan is dan de conclusie. Als dat vaak genoeg tegen jou gezegd is tijdens het opgroeien, dan ga je dat geloven. Jouw overtuiging is: ik moet hard werken en dan lukt het me. Lukt het dan nog niet, dan voelt het als persoonlijk falen. Het maakt niet uit of wat je verwacht realistisch is of niet. Hard werken moet beloond worden!

Wie heeft bepaald waar jij aan moet voldoen? Wie heeft de regels opgesteld? Vaak heb je die van thuis meegekregen. Stel: jouw broers/zussen zijn goed in theorie en jij werkt graag met je handen. Als je ouders van iedereen hetzelfde verwachten, word je beoordeeld op je theoretisch kunnen. Je presteert in vergelijking minder en je krijgt te horen dat je beter je best moet doen. Waar je wel goed in bent krijgt geen kans te ontwikkelen. Je kunt niet voldoen aan de regels die gesteld worden. Je faalt steeds maar weer. Je ontwikkelt een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Je leeft met het oordeel: ik ben niet goed genoeg.



---

Wanneer je later je hart volgt, met je handen gaat werken en je maakt de mooiste dingen en je bent de beste reparateur die er bestaat - dan nog zal je last blijven houden van het oordeel dat je in je jeugd over jezelf hebt geveld. Want onbewust leg je alles wat je doet, maakt en presteert, naast de lat die je ouders hanteerden.

♡♡ **Dat irritante stemmetje** ♡♡

Je weet zelf ergens wel dat je mooie dingen maakt en goed bent in wat je doet. Dat weet je iedere keer als je een probleem oplost of iemand dat tegen je zegt. Ben je daarna alleen, dan komt dat stemmetje weer. Dat stemmetje dat jou verteld dat anderen het niet menen. Dat het niet klopt. Dat je niet goed genoeg bent. Je vraagt je af wanneer anderen zullen merken dat je niets voorstelt. Je vraagt je af: wanneer val ik door de mand?

Zolang anderen jou blijven bevestigen, gaat het wel. Dan is het stemmetje stil. Ben je alleen dan begint het weer. Steeds maar weer. Herkenbaar?

Durf je er eindelijk met iemand over te praten, krijg je weer te horen... Niet aantrekken, gewoon loslaten! Hoe vaak krijg je dat nog te horen in je leven? Zo gemakkelijk gezegd. Maar ze vertellen weer niet hoe!





---

## Hoe laat je los waar je emotioneel mee in de knoop zit?

♡♡ Oefening in bewust worden van oordelen en verwachtingen ♡♡

Bewust worden van wat is gebeurd, wat je deed en wat je triggerde.

Soms vraag je je na afloop af wat er gebeurde. Waar kwam je reactie of boosheid vandaan?

Het voorval en je uitbarsting stonden niet in verhouding.

Of achteraf blijft het je heel lang achtervolgen. Het neemt je gedachten in beslag. Je kunt het niet loslaten.

Gedrag vertoon je niet zomaar. Een uitbarsting is er ook niet zomaar.

De ander lokt het niet uit. Wist niet eens dat dit zou gebeuren.

Jouw heftige reactie is jouw reactie, omdat jouw emmer waarschijnlijk net overliep.

Hoe ontdek je wat eronder zit?

Ten eerste neem de tijd en ten tweede wordt niet boos op jezelf.

Benader deze situatie alsof het een goede vriend is overkomen en je wilt helpen het op te helderen. Wees je eigen goede vriend.

Ga rustig zitten of liggen op een plek waar je niet zomaar gestoord wordt. Precies zoals jij het prettig vindt.

Haal de situatie terug. Wat gebeurde er. Zie het als een film voor je ogen en voel wat het met je doet. Kijk ernaar als een buitenstaander en stel jezelf vragen zoals je ze aan je goede vriend zou stellen. Wat gebeurde er? Wat voelde je? Welke woorden raakten je?

Aan welke situatie in je verleden doet je dit denken?

Als je weet aan welke situatie het jou deed denken, kun je gaan ontdekken welke onbewuste oordelen een rol spelen. Het ging toen zo, dus verwacht je onbewust dat het nu ook zo zou gaan. Was dat nu ook zo? Wat ging er anders?

Probeer maar eens. Wees niet teleurgesteld als het niet in een keer lukt. Blijf proberen.

Lukt het je niet omdat het te diep zit, wat uiteraard kan. Mail me voor hulp.



---

♡♡ Oefening in bewustwording van je lichaam een stukje mindfulness ♡♡

Ga zitten of liggen, wat jij prettig vindt.

Adem rustig in en uit. Observeer je ademen, zonder oordeel. Observeer. Alles is goed.

Voel wat er gebeurt als je inademt en wat als je uitademt.

Voel de adem via je mond of neus naar binnen gaan en afdalen naar je longen en buik. Voel de automatische aandring van je lijf om jouw adem weer uit te blazen.

Laat het gebeuren en volg met je aandacht.

Merk je dat je gedachten afdwalen? Geen probleem.

Merk het op en leidt je aandacht rustig terug naar je ademhaling.

Gedachten hebben altijd de neiging om af te dwalen, daar zijn ze goed in. Boos worden heeft geen zin. Boos worden heeft net zo weinig zin als boos worden op regen als het regent.

Ben je je voldoende bewust van jouw manier van ademen, dan gaan we verder.

Ga in gedachten heel je lijf na, van het puntje van je grote teen tot het puntje van je kruin. Heel langzaam en met volle aandacht, stukje voor stukje langs je lichaam.

Hoe voelt het? Gespannen, ontspannen, jeuk? Alles is goed en alles is oké.

Merk het op en ga door totdat je overal geweest bent.

Ga daarna eventueel terug naar dat plekje in je lichaam dat anders voelde en je nog een keer wil voelen. Ga ernaar toe met je aandacht en neem waar wat er gebeurt.

Deze laatste stap hoef je niet te doen als je je er niet prettig bij voelt. Misschien de volgende keer.

Als je bijvoorbeeld ergens gespannen spieren voelt kun je er met je aandacht naar toe gaan.

Voelen hoe gespannen het is, proberen te ontdekken wat ze nodig hebben om te ontspannen? Een warm bad of douche, een massage misschien?

Soms kun je ontdekken dat de ruzie die je gehad hebt op die plek is gaan zitten. Wat heb je dan nodig om te ontspannen? Voel en laat gebeuren wat gebeurd.

Weten hoe je lichaam reageert en voelt. Je daar bewust van zijn. Dat is fijn.

Als je geoefend bent kun je voelen wanneer je dreigt in de stress te raken. Wanneer je te veel hooi op de vork neemt. Je kunt zelfs in een vroeg stadium verkoudheid of griep aan voelen komen. Je kunt dan eerder rust nemen. Beter voor jezelf zorgen.



---

## Samenvatting

In dit E-book heb ik geprobeerd je inzicht te geven in oordelen en verwachtingen. Een stukje bewustwording.

Oordelen en verwachtingen:

- Zijn vaak onbewust;
- Zorgen ervoor hoe jij je voelt
- Zorgen ervoor hoe jij je gedraagt
- Zorgen ervoor wat jij gelooft

Door niet meer werkende oordelen en verwachtingen kun je emotioneel in de knoop zitten. Dat is normaal. Oordelen en verwachtingen onderzoeken verklaren veel.

Een coach kan je helpen met het onderzoeken van wat jij nodig hebt. Wat de oorzaak is van jouw disbalans. Een coach kan de juiste vragen stellen, je inzicht en steun geven. Precies dat zet je dat je soms nodig hebt om verder te komen. Om te kunnen loslaten. In balans te zijn. Zonder oordeel en zonder verwachtingen.

Wat nog meer mogelijk is, vertel ik je in mijn tweede E-book.

## ♡♡ Loslaten kun je leren ♡♡

Alvast een aantal voordelen van loslaten:

- ♡ Opluchting
- ♡ Vrijheid
- ♡ Rust in hoofd en hart
- ♡ Ruimte voor nieuwe dingen
- ♡ Je hebt je handen vrij voor iets anders
- ♡ Trots op jezelf, want je hebt het toch maar ff gedaan
- ♡ Meer ruimte in je lijf voor een betere ademhaling
- ♡ Een positiever kijk
- ♡ Ontspannen spieren
- ♡ Blijheid



---

## Dat wil jij toch ook?

Ik wens je heel veel inzichten, bewustwording en liefde toe. Laat je het resultaat weten?

Ik hoop dat ook jij de stap kunt maken naar het loslaten. Zodat ook jij balans vindt en kunt houden van wat is. Vraag snel mijn tweede E-book aan over vasthouden en loslaten.

Heb je na het lezen nog vragen? Of wil je praten? Dan nodig ik je graag uit voor een gesprek. Mijn deur staat altijd voor je open.

Mijn missie is mensen helpen gelukkiger te maken dan ze zijn. Dus blijf niet met vragen zitten, alles is bespreekbaar.

Email mij eenvoudig via [lidy@nieuwbegincoaching.nl](mailto:lidy@nieuwbegincoaching.nl) of connect mij via [Facebook](#), [LinkedIn](#) of [Twitter](#). App me via 06-42056408. Ik reageer altijd zo snel mogelijk.

Liefdevolle groet ♡♡

Lidy

LET  
GO

Website: [www.nieuwbegincoaching.nl](http://www.nieuwbegincoaching.nl)  
Email: [Lidy@nieuwbegincoaching.nl](mailto:Lidy@nieuwbegincoaching.nl)

