

Loslaten

Loslaten en terugkomen in het hier en nu

Soms is het moeilijk om na het schrijven een situatie waaraan je gedacht hebt weer los te laten en dan blijf je er in gedachten steeds mee bezig.

Richt je dan op een voorwerp dat je voor je kunt zien. Het kan in principe alles zijn! Een koffiekopje op de tafel, een plant, een kaars of een stoel of pen. Maar je kunt ook even naar uiten kijken en daar een voorwerp kiezen. Een bloem, boomblaadje, takken van de bomen of een planten pot die buiten staat.

Richt je volledige aandacht op dat voorwerp. Kijk, zonder een oordeel te vormen over wat je ziet (mooi, lelijk, koud, warm) naar de feitelijke dingen die je ziet. Bijvoorbeeld de kleur en de vorm. Het kopje heeft een oor. Er zit thee aanslag aan het glas. er zit nog een condens druppel op het theeglas. de druppel is niet helemaal rond. Het bodempje thee heeft een licht oranje gloed. er liggen een aantal thee stukjes op de bodem. Probeer steeds iets nieuws te ontdekken aan het voorwerp dat je hebt gekozen!

Je kunt wat je ziet ook opschrijven als je dat prettig vindt als het jou helpt om bij de feitelijke waarneming te blijven. Maar na wat oefening kun je het elk moment van de dag doen als je merkt dat je vast draait in gedachten over verleden of toekomst. Als je vast draait in zorgen, angsten of nare emoties.