

Libelle - september 2011

[www.sedona-methode-coaching.nl](http://www.sedona-methode-coaching.nl)



babette

**BABETTE VAN VEEN (42)** IS ACTRICE EN ZANGERES. ZE WOONT MET HAAR TWEE ZONEN SEBASTIAAN (11) EN SILVIJN (7). ZE SCHRIJFT IN LIBELLE OVER HAAR LEVEN, HAAR SCHEIDING EN HAAR TOEKOMSTPLANNEN.

Graag wil ik heb eens hebben over het werkwoord 'loslaten'. Het woord zegt het al: je laat iets los. Je doet dus iets om daarmee te bereiken dat je niets doet. Persoonlijk vind ik het een heel lastige. Terwijl ik met gemak een volledige moestuin ompit, een complete kamer verf en een liedje zing voor een grote groep mensen, heb ik met loslaten de grootste moeite.

Er is zoveel in het leven waarop we geen invloed hebben, zoveel dingen die gebeuren ondanks dat we dat liever niet willen. En wat doe je dan? Tegen de stroom in zwemmen, tieren, hopen dat het niet waar is? Dat heeft allemaal bar weinig zin, dus proberen we het maar los te laten. Inderdaad, u bespeurt een licht agressieve ondertoon in dit stukje. Dat hele loslaten drijft mij namelijk af en toe tot waanzin.

Want ik heb nogal wat los te laten op een doordeweekse dag. Dat mensen me niet terugbellen terwijl ik graag wil dat ze dat wel doen. Dat zaken niet lopen zoals ik ze heb gepland. Dat het al weken regent en ik zo snak naar een vette zonnestraal. Dat ik pro-

cessen wil beïnvloeden, dat ik wil dat mensen leren van de dingen die gebeuren et cetera. Zo heeft u misschien ook wel kleine frustratiemomentjes die een doorn in het oog kunnen worden. Tenzij je ze kunt loslaten. Zo kwam ik sputterend van woede en frustratie op internet terecht bij een heuse loslaat-coach. Meteen dacht ik: jou moet ik hebben en pakte de telefoon. Wat blijkt? De hele wereld heeft problemen met loslaten. Duizenden mensen zijn niet tevreden met wat ze hebben en bijten zich vast in dromen die allemaal maar werkelijkheid moeten worden. De coach vertelde me over de Sedona Method, te vinden op YouTube. Een heel simpele manier om snel en doeltreffend zaken

## IK ZING ZO EEN LIEDJE VOOR EEN GROTE GROEP MENSEN, MAAR MET LOSLATEN HEB IK MOEITE

los te laten, zonder ellenlange meditaties of andere toestanden. Hoe? Door te accepteren dat je die gevoelens hebt en er niet voor weg te lopen, maar ze gewoon te voelen en er dan afscheid van te nemen. Nou ja, de eenvoud zelve! Sindsdien loop ik de hele dag van alles en nog wat los te laten, grote dingen, kleine dingen, het maakt me allemaal niets meer uit. Loslaten is nu inderdaad een werkwoord geworden. Hoe simpel kan het leven soms toch zijn.