

# Kies voor

# vrijheid

**Een ingrijpende gebeurtenis in je leven geeft een gevoel van onmacht, boosheid of verdriet. Iemand in je omgeving die je steeds lijkt te raken op een gevoelige plek, je voelt irritatie. Zorgen of angst om je kinderen. Het zijn allemaal emoties waar je in je dagelijks leven mee te maken krijgt. En op momenten word je er zó in meegezogen, dat het lijkt of je geen keuze hebt. Dat zijn de momenten dat je gevangen bent in een emotie.**

Het goede nieuws is: als je je bewust wordt van wat er gaande is, heb je een keuze. Als je niet geleerd hebt hoe je met emoties kunt omgaan, is de kans groot dat je erin gevangen wordt.

Je hebt bijvoorbeeld geleerd om emoties te negeren of weg te stoppen, door te rationaliseren. Het lijkt dan of de emotie verdwenen is, maar het tegengestelde is waar.

Je slaat een herinnering op die op ieder moment getriggerd kan worden. Vaak is er een overtuiging aan gekoppeld over wat je moet vermijden in de toekomst. Hiermee bouw je gedurende je opgroeien je eigen gevangenis van zelfgemaakte beperkingen.

Hoe kan het anders? Door het tegenovergestelde te doen. Bewust aanwezig zijn bij je emoties, bij wat er te voelen is in dit moment.

Dan kun je het loslaten.

Doorvoelen en loslaten: dat is alles.

Daarmee breek je de tralies van je gevangenis af en realiseer je je vrijheid. Wat houdt je tegen? Angst. Angst om werkelijk te voelen. Echter, als je werkelijk naar binnen kijkt, zul je ontdekken dat er eigenlijk niks is om bang voor te zijn. Je bent het alleen niet gewend. Wil je hier hulp bij? Je bent van harte welkom!

## HAPTOBRON

Eline Potter

Phoenixstraat 66, 2611 AM Delft  
015-3647752 • e.potter@me.com  
www.haptobron.nl

