

Ervaringen van deelnemers workshop "verlies verwerken doe je zelf!"

'Verlies verwerking'

Deze dag heeft mij laten zien dat alles er mag zijn zoals het is, en dat vanuit loslaten er weer mooie dingen mogen gebeuren. Een nieuw begin.

Ik weet nu dat mijn geluk niet afhankelijk is van anderen, maar dat ik in mijn eigen kracht mag komen staan en mag ontdekken wie ik ben, en wat ik kan. En dat is meer dan ik zelf besef.

Ik vond het erg verhelderend. Herkenning bij anderen. dichterbij jezelf komen. Leren om de positieve dingen te benoemen. En een nieuw doel voor jezelf hebben en niet in je oude situatie blijven hangen. Na afloop ben je extra gemotiveerd om je nieuwe situatie te bereiken.

Voor ogen houden wat ik wil
hoe is mijn ideale situatie?
Staan voor hoe ik het zelf wil
wat wil ik ervaren?
Voelen wat ik voelen wil
en durven vertrouwen
Het gaat zoals ik het hebben wil
ik ben regisseur van mijn leven!

Verlies verwerken doe ik zelf

Kijken naar emoties
voelen van emoties
voelen wat er in mij gebeurt
Voelen, zonder woorden
voelen, zonder praten
voelen, zonder denken
voelen, in mij zelf

Staan tegen een boom
het zonnetje op mijn huid
met op 4 meter afstand een ree
Viel voor mij deze dag,
alles op zijn plek
Ik mag voelen
Ik hoef niet te praten
Ik hoef niets uit te leggen
Mijn gevoel mag er zijn

Een week na deze dag
kwam een groot verlies
Emoties uit alle hoeken
in alle soorten en maten
spoelden over mij heen
En ik keek,
ik voelde
ik bleef stil
en had ze lief
Ik voelde mijn emoties,
en hoe ze langzaam verder dreven
oplossen in mezelf

Ja, verlies verwerken doe ik zelf

Elske

Anders omgaan met verlies

De workshop anders omgaan met verlies
Leerde mij dat rationeel denken niet altijd een oplossing is
Dat je met gevoelens weg praten, niet verder kunt
Dat je met je verstand heel goed weet waarom dingen zijn,
Maar dat je gevoel het er daarom nog niet mee eens hoeft te zijn

De workshop anders omgaan met verlies leerde mij
Dat ik aandacht mag geven aan dat gevoel
Dat ik aandacht mag geven aan mijn gevoel van vroeger
Dat de herinneringen, mijn kind herinneringen er mogen zijn
Dat ik deze als volwassene kan beredeneren betekent nog niet dat ik het toen, als kind, ook zo
voelde.

De workshop anders omgaan met verlies leerde mij
De vergelijking maken met de natuur
In de natuur gaan dingen zoals ze gaan
En... daar is de natuur het mee eens
Een zaadje vindt een plekje in de grond
Groeit daar uit tot een boom
En is tevreden met alles wat er om hem heen gebeurt

De workshop anders omgaan met verlies leerde mij
Dat je het leven niet kunt veranderen
Het gaat zoals het gaat
Wees tevreden
En volg je gevoel

Champa

Gezamenlijk voor jezelf
Afwisselend en verrassend
Veilig
