



Acceptatie van verlies



ALS JE LOS LAAT

Postbus 1080

6501 SA, Arnhem

www.loesje.nl

HEB JE TWEE HANDEN VRIJ

Loesje

U moet leren
om dingen
los te laten.





Verlies en rouw

- 
- Ontkenning
 - Boosheid
 - Vechten
 - Depressie
 - Aanvaarding

A hand is shown holding a dove against a cloudy sky. A purple silhouette of a person is jumping in the background. The text is overlaid on a circular area.

Om iets
los te laten
moet je het
eerst
vasthouden!

Martin de Werker
GelukIsEenGevoel.nl



Loslaten is toelaten

- Vermijden is iets anders als loslaten.
- Loslaten lukt niet door het moedwillig te vergeten.
- Loslaten is niet iets weg willen hebben.
- Emoties gaan vanzelf voorbij
- Onderdrukte emoties kunnen alleen maar worden losgelaten als ze er mogen zijn.