

# Oefening in het laten gaan van verwachtingen

Deze simpele vergevingsoefening kun je doen voor directe irritaties, of voor verwondingen die je al jaren met je meedraagt:

1. ontspan je.
2. neem de persoon of de situatie in gedachten die jou nu dwarszit, waar je negatieve gevoelens over hebt. Kijk hier specifiek naar. Wat verlangde je van de ander wat hij/zij niet gegeven heeft?
3. spreek die verwachtingen uit naar de persoon in je geest, eventueel met de gevoelens die ze in je oproepen. Nogmaals, de werkelijke persoon is hierbij niet aanwezig, het is een innerlijk proces van schoonmaak.
4. draai dan elke verwachting om. Formuleer hem op een positieve manier, zodat je komt bij de onderliggende wens. Zeg niet: Ik had liever gehad dat je me *niet geslagen* had, want ons onbewuste kan het woord *niet* niet verstaan. Maar zeg: Ik had liever gehad dat ik me *veilig kon voelen* bij jou. Dan kom je bij je echte verlangen.
5. en laat dan de verwachting los, door deze uitspraak:

*Ik had liever gehad dat je X of Y (zie 4) had gedaan, maar dat deed je niet, of dat kon je niet, dus ik geef die verwachting over jou op. Ik laat hem hier en nu los.*

6. maak een armgebaar terwijl je dit zegt, dat uitdrukt dat je de verwachting van je afzet, loslaat, laat gaan, weggooit. En adem het uit, zucht erbij. Poeh!

Om dit makkelijk te onthouden noemen we dit het **lie-ma-du-poeh-systeem**: Ik had LIEver gehad dat jij, MAAR dat deed je niet, DUS ik laat die verwachting nu los. POEH!