



De illusie van controle

“Wat ben ik toch weer stom geweest”, “ik kan dit gewoon écht niet”, “ik weet ZEKER dat ze over me heeft gepraat” en ga zo maar door. Je kent het vast wel! Het eeuwige geklets in jouw hoofd. De stem is overtuigend, veroordelend, achterdochtig, onzeker. Hij praat je van alles aan...en jij trapt er in. Omdat de stem helaas vaak negatief van aard is, staat het geluk en zelfvertrouwen in de weg.

Doordat deze stem overal wel wat van vindt, denken we dat we begrijpen wat er in de wereld gebeurt. Het geeft ons de *illusie van controle*. Maar, de stem vult vaak onterecht van alles in. Want negatieve (meestal irrealistische) gedachten ontstaan uit een beerput van ervaringen uit het verleden, waar we een negatieve emotie aan gekoppeld hebben. Heel persoonlijk, zeer zeker begrijpelijk, maar nul objectief.

Registeer het geklets

Probeer maar eens een dag lang alles te registreren wat je denkt, wat de stem in je hoofd zoal zegt. Neem afstand om het gesprek met jezelf te kunnen observeren. Dit is lastig, want het vraagt om een dag lang compleet bewust te zijn, in het hier-en-nu. Oordeel niet over je gedachten, neem ze alleen waar. Als je de kans hebt, schrijf ze op. Je zult ontdekken dat deze stem meestal allesbehalve vriendelijk is. Als het een mens wat zou je hem misschien een knal verkopen! Een eyeopener, deze stem leeft continu in jouw hoofd. Tijd om je bewust te blijven van je gedachten en onderzoeken of ze vriendelijker en oordeelvrijer kunnen. Stel jezelf vragen als: “is het echt waar wat ik denk?” En: “hoe kan ik daar zo zeker van zijn?” Bestsellerauteur en goeroe Byron Katie heeft een 4-stappenplan bedacht genaamd *The Work*. Het is een simpel maar krachtig proces van onderzoek dat je leert om de gedachten te herkennen en te onderzoeken. De moeite van het Googlen waard.

“Laat het los, laat het gaan”

Ben jij een control freak? Constante verandering is de kern van ons bestaan, maar oh wat zijn we hier bang voor. Wanneer je last hebt van veel angsten, is de kans groot dat jij geen fan bent van verandering. Waarschijnlijk doe je hard je best om een beheersbaar en voorspelbaar leven te leiden, waarin je je veilig voelt en je alles onder controle meent te hebben.

We denken: wat angst oproept = niet oké, wat geen angst oproept = wel oké. Toch zijn juist de

momenten die angst oproepen vaak de groeimomenten, buiten je comfortzone. Het leven duwt je constant over je grenzen in de richting van je blokkades, met als doel: groeien!

Last but not least:

Herken jij dat je continu bezig bent alles onder controle te houden? Zorgen dat de boel maar niet ontregeld? Probeer maar eens wat minder te vechten tegen veranderingen, het leven laat zich gewoonweg niet dwingen. Als je dat kunt accepteren en je hebt meer zicht en grip op gedachten, staat jou weinig in de weg om een succesvol en gelukkig leven te leiden.