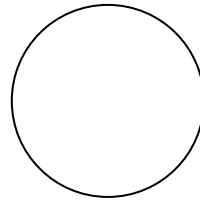
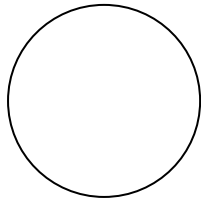




## E-book Controle vs Overgave

Praktijk META  
**Controle versus overgave**

Veel stressgerelateerde klachten vinden hun oorsprong in de drang om controle te houden. De eis die je aan jezelf stelt om de volledige controle te hebben is echter niet reëel. We kunnen hoogstens hopen om ongeveer 50% controle te kunnen uitoefenen in ons leven, meer is niet te realiseren. En aangezien het niet reëel is om dit te eisen, is deze manier van denken irreëel ofwel disfunctioneel, omdat het je niet dichterbij je doelen brengt (bv innerlijke rust, zelfvertrouwen, en ontspanning).



“Ik moet controle hebben” is een **eis** die je aan jezelf en het leven stelt, en deze gedachte veroorzaakt spanningen. “Ik geef er de voorkeur aan om controle te hebben, maar in veel gevallen heb ik het vermogen tot overgave, loslaten, en vertrouwen in de ander of in een goede afloop nodig” is een **voorkeur**, en deze voorkómt spanningen.

Hoe vaak gebeurt het wel niet dat er van alles goed gaat, terwijl we daar geen bewuste controle over uitoefenen? En hoe vaak gaan er dingen mis ondanks dat we er van alles aan doen om de controle te houden?

Als je een ideaal evenwicht weet te bereiken tussen controle en overgave, zul je evenwichtiger en met meer zelfvertrouwen in het leven staan. Hiertoe dien je de eis “Ik moet controle hebben” om te zetten in de voorkeur “Het zou fijn zijn als ik alles onder controle had, maar dit is niet haalbaar, dus laat ik af en toe de teugels los en vertrouw ik op een goede afloop”.

Als je daarnaast in staat bent om meer mindful (zie stencil) te kunnen omgaan met je gedachten en je gevoelens (d.i. ze mogen er zijn, maar je hoeft er niet onherroepelijk in te geloven), m.a.w. je te dis-identificeren met je bewustzijnsinhouden, en je te identificeren met het bewustzijn dat deze registreert, zul je je spanningen op den duur de baas kunnen.

Welke automatische gedachten geven jou het vaakst spanningen?

.....  
.....  
.....  
.....

Welke alternatieve gedachten kun je hierop formuleren?

.....  
.....  
.....  
.....