

# WEES EEN CONTROL FREAK

door Edith Hagenaar

© Copyright 2016 Edith Hagenaar.

Je mag dit e-book gerust doorsturen naar anderen als je denkt dat ze het interessant vinden – maar wel in zijn geheel, met mijn naam en alle links. Wil je (gedeelten uit) dit e-book overnemen, in tijdschriften, mailings, drukwerk, websites, kranten, dvd's, cd's, of op welke manier dan ook, vraag dan altijd eerst toestemming aan mij via [www.edithhagenaar.nl](http://www.edithhagenaar.nl)

# Inleiding

We willen allemaal graag controle over ons leven. Je hoort het vaak zeggen: 'Ik ben een control-freak' en we zien dat dan als negatief – terwijl het eigenlijk positief is. Het is juist de bedoeling dat we de controle hebben – *over alles in ons leven!*

Maar... de manier waarop we dit interpreteren kan er voor zorgen dat de effecten negatief zijn, in plaats van positief. Wanneer we namelijk de omstandigheden willen controleren, iets wat feitelijk onmogelijk is, zetten we onszelf én anderen onder extreme druk en houden we serendipiteit, wonderen en bevrijding en groei tegen.

Dan zien we een control-freak als iets om te vermijden: we weten intuïtief dat loslaten en overgeven in vertrouwen beter voor ons zijn.

Wanneer we het echter op de juiste manier interpreteren ontdekken we dat we volledige controle kunnen hebben over hoe we ons voelen. Dit in tegenstelling tot wat we altijd dachten, namelijk dat we een speelbal zijn van onze emoties en zomaar in huil-, woede- en angstaanvalen kunnen uitbarsten. Wanneer we de controle over ons innerlijk uitoefenen veranderen we de kwaliteit van ons leven drastisch. Daarom is het van groot belang om een control-freak te zijn: om altijd zelf de controle, de macht te hebben over hoe je je voelt, en daar de hoogste prioriteit aan te geven.

Deze simpele oefening traint je in het controleren van jouw ervaring van het leven.

# Stap 1

Schrijf drie dingen op waar je onvoorwaardelijk blij en gelukkig van wordt – drie dingen die binnen handbereik zijn in de zin dat je ze (af en toe) al ervaart in je leven. Bijvoorbeeld:

- *dagje sauna met m'n vriendinnen*
- *paardrijden*
- *op vakantie zijn*
- *tekenen*
- *vrijen met m'n lief*
- *koken*
- *in de natuur zijn*
- *mijn kat aaien*

Zorg dat het dingen zijn waar geen enkele negatief dingetje aan kleeft. Hou je bijvoorbeeld van koken, maar baal je van de keuken waar je in werkt, dan is dat een minder goede keuze.

Schrijf hier je drie gelukkigmakers op:

1. ....
2. ....
3. ....

Kijk nu welke van de drie er bovenuit springt als top gelukkigmaker. Schrijf vervolgens deze situatie, en alles wat je er geweldig aan vindt, uit. Bijvoorbeeld: *Wanneer ik in het bos loop voel ik de frisse lucht mijn longen binnenkomen, ik hoor de vogeltjes fluiten, ik geniet van de majestueuze pracht van de bomen, de kleur groen van het bos brengt me tot rust, het*

*is heerlijk om flink door te stappen en mijn lichaam beweging te geven, de natuur is telkens anders en het is fantastisch om te zien hoe het bos steeds verandert met de seizoenen, ik krijg altijd goede ideeën wanneer ik in het bos loop, het is zo fijn om even helemaal tot mezelf te komen in het bos, ik geniet van het wandelen en de buitenlucht en de geluiden en de geuren. In het bos wandelen maakt me zo gelukkig!*

Schrijf nu jouw top gelukkigmaker uit:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nu je dit gedaan hebt, bepaal dan, op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 gelijk staat aan zeer ongelukkig en 10 gelijk staat aan zeer gelukkig, hoe gelukkig je je op dit moment voelt:

.....

## Stap 2

Denk nu aan iets of iemand waaraan je je ergert. Treed niet te veel in detail, maar genoeg om je de situatie voor de geest te halen en de ergernis te ervaren. Laat die ergernis even helemaal toe, en bepaal dan, op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 gelijk staat aan zeer ongelukkig en 10 gelijk staat aan zeer gelukkig, hoe gelukkig je je op dit moment voelt:

.....

## Stap 3

Keer terug naar stap 1. Lees je lijstje van gelukkigmakers. Lees de beschrijving van je top gelukkigmaker – zie het helemaal voor je, dompel je helemaal onder in die gedachte. Bepaal nu weer, op een schaal van 0 tot 10, hoe gelukkig je je op dit moment voelt:

.....

Is dit cijfer lager dan het cijfer in stap 1, blijf dan nog even focussen op de beschrijving van je top gelukkigmaker. Blijf er met je aandacht bij, en laat je verbeeldingskracht je meenemen alsof je je daadwerkelijk in die situatie bevindt: geef je over aan je fantasie en geniet van de ervaring die je fantasie je geeft. Doe dit net zo lang tot je cijfer gelijk is aan, of zelfs hoger is dan in stap 1:

.....

Heb je gemerkt dat je met gemak van de ene emotie in de andere overvloeide, en weer terug? Dat komt omdat jij de controle hebt over je emoties, puur door wat je denkt. De volgende keer dat je deze ergernis weer tegenkomt in je leven is het zaak je bewust te worden van de controle die je hebt – niet om de ander, of de omstandigheid te veranderen, maar om gelukkig te zijn ondanks de negatieve omstandigheid – en vervolgens inwendig je aandacht te richten op je top gelukkigmaker.

Je zult ontdekken dat temidden van de ergernis, de ruzie, de vervelende omstandigheid, jij ontspant, jij gelukkig wordt, jij lacht en... daarmee de situatie neutraliseert en ombuigt naar positiviteit.

## Bronnen & verder lezen

- De Paddenstoelenmethode (gratis e-book)  
[WWW.PADDENSTOELENMETHODE.NL](http://WWW.PADDENSTOELENMETHODE.NL)
- The Tapping Solution (boek, dvd en gratis e-book en mp3's)  
[WWW.TAPPINGSOLUTION.NL](http://WWW.TAPPINGSOLUTION.NL)
- Afstemmen op de Bron (boek)  
[WWW.AFSTEMMENOPDEBRON.NL](http://WWW.AFSTEMMENOPDEBRON.NL)
- Diverse interessante interviews met Edith Hagenaar  
[WWW.EDITHHAGENAAR.NL](http://WWW.EDITHHAGENAAR.NL)

### MAAK EDITH HAGENAAR LIVE MEE

*'Edith weet razendsnel en feilloos de vinger op de zere plek te leggen – en je er vloeiend uit te helpen.'*

*'Een van de beste coaches in Nederland.'*

Gelukkig zijn is voor mij het doel van mijn leven, en door simpelweg te doen wat mij gelukkig maakt heb ik boeken geschreven, geef ik workshops en lezingen en persoonlijke coachingsessies, en onderneem ik in mijn uitgeverij *palaysia productions*, één van de grootste *body-mind-spirit* uitgeverijen met vestigingen in Nederland en Duitsland. Ik schrijf de *Affirmatie van de Maand* en een aantal andere nieuwsbrieven, en presenteerde jarenlang een radioprogramma voor Indigo-Soulstation. Ik geniet van het begeleiden van mijn kinderen, het beminnen van mijn partner en de manier waarop mijn pad zich voor mijn voeten, op magische wijze ontvouwt.

Mijn missie is *'enabling people to be happy'* en ik zie altijd het hoogste potentiëel in de ander. Mijn jarenlange meditaties, studie en spirituele training, gecombineerd met mijn mystieke gaven én nuchtere, praktische instelling, leiden mij tot steeds weer boeiende, diepgaande en fascinerende inzichten, die ik graag ten dienste stel van het grote geheel.

*'Ik vond Edith een echte inspiratie voor mijzelf en de groep. Ik vind haar een intelligente vrouw die veel van mijn vragen heeft kunnen beantwoorden.'*

*'Edith is een fijn mens, ze heeft een heel zachte en liefdevolle boodschap en dat gun ik anderen ook.'*

Bekijk mijn workshopschema op: [WWW.EDITHHAGENAAR.NL](http://WWW.EDITHHAGENAAR.NL)

## Bonus

Ik ga het je nog iets makkelijker maken! Wanneer je nú, op een moment waarop je niet midden in die ergernis of vervelende omstandigheid zit maar lekker ontspannen op de bank de moeite neemt om je energie in relatie tot die situatie te veranderen, zul je er de volgende sowieso al meer ontspannen op reageren. Een geweldige methode daarvoor is tappen. Als je nog niet weet hoe dat moet, download dan eerst de gratis quick-start op de website van Nick Ortner:

<http://www.tappingsolution.nl>

Gebruik vervolgens onderstaand script. Vul het naargelang je eigen situatie in, en begin dan met tappen.

Begin met het opstellen van de openingszin, als volgt:  
*Ondanks dat ik me erger aan...*

Het gaat namelijk om jouw ergernis, niet om het gedrag van de ander! Hier zijn enkele voorbeelden:

- *Ondanks dat ik me erger aan de slordige kamer van mijn dochter, accepteer ik mezelf nu volledig en hou ik van mezelf.*
- *Ondanks dat ik me erger aan het gesnurk van mijn partner, accepteer ik mezelf nu volledig en hou ik van mezelf.*
- *Ondanks dat ik me erger aan de voortuin van de burens, accepteer ik mezelf nu volledig en hou ik van mezelf.*

Schrijf nu jouw openingszin uit:

**Karateslag:** .....

.....

.....

.....

Bedenk vervolgens je referentiewoorden en vul ze hieronder in. Als je al vaker hebt getapt, kun je ook tijdens het tappen verder associëren. Bijvoorbeeld:

*Die slordige kamer. Die vieze, onopgeruimde kamer. Die slonzige kamer van mijn dochter. De ergernis over die kamer. De ergernis over mijn dochter. De irritatie over de troep. De irritatie over alle vuile was. De luiheid van mijn dochter. Enzovoort.*

**Wenkbrauw:** .....

**Naast het oog:** .....

**Onder het oog:** .....

**Onder de neus:** .....

**Kin:** .....

**Sleutelbeen:** .....

**Onder de arm:** .....

**Kruin:** .....

**Wenkbrauw:** .....

**Naast het oog:** .....

**Onder het oog:** .....

**Onder de neus:** .....

**Kin:** .....

**Sleutelbeen:** .....

**Onder de arm:** .....

**Kruin:** .....

Haal diep adem... en als je nog steeds spanning voelt over de herinnering, doe je er nog een taprondje op. In het boek *The Tapping Solution* staat nog veel uitgebreider hoe je tapping op welke vorm van stress, pijn angst, verdriet en ergernis dan ook kunt gebruiken.

download dit e-book gratis op:

[WWW.EDITHHAGENAAR.NL](http://WWW.EDITHHAGENAAR.NL)

© Copyright 2016 Edith Hagenaar.

Je mag dit e-book gerust doorsturen naar anderen als je denkt dat ze het interessant vinden – maar wel in zijn geheel, met mijn naam en alle links. Wil je (gedeelten uit) dit e-book overnemen, in tijdschriften, mailings, drukwerk, websites, kranten, dvd's, cd's, of op welke manier dan ook, vraag dan altijd eerst toestemming aan mij via [www.edithhagenaar.nl](http://www.edithhagenaar.nl)



*palaysia*

*[www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)*