

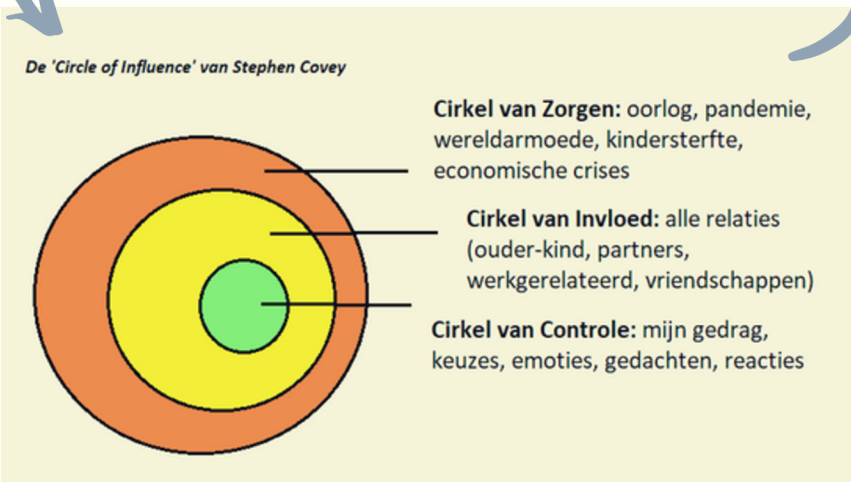
# Control the Controlfreak

## 3 step roadmap



### 1. Cirkeltje rond

Merk je dat je frustratie voelt en in gedachten steeds hetzelfde rondje maakt? Onderzoek dan in welke cirkel jouw situatie zich bevindt: cirkel van **zorgen**, cirkel van **invloed** of cirkel van **controle**?



### 2. Vertraaaaag

Controlfreaks hebben om verschillende redenen (bijv. perfectionisme, schuldgevoel, bewijsdrang) de neiging om te veel verantwoordelijkheden naar zich toe trekken. Of te pleasen. Vertraag en stel jezelf deze vragen:

1. **Is het mijn verantwoordelijkheid?**  
*Ja/Nee*
2. **Wat zijn mijn voorwaarden?** *Bijv. tijdstip, tarief, grenzen*
3. **Besluit:** *Bijv. wel of niet doen, actie ondernemen of loslaten*

### 3. Zelfcontrole

Leer jezelf technieken aan waarmee je op een gezonde en duurzame manier je gedachten, emoties en gedrag kan reguleren. Loslaten. Denk bijvoorbeeld aan het beoefenen van meditatie, helpende gedachten, dankbaarheid of mindfulness.