

Module 5: Stap voor stap de controle loslaten

Wat goed! Je bent al zo ver gekomen. Ik wil oprecht voor jou dat jij je gelukkig voelt, vol zelfvertrouwen en dat je de relatie hebt waar je van droomt. Eentje die goed voelt voor jou.

Daarom gaan we in deze module eens flink de punten op de i zetten. Je gaat meerdere successleutels leren en daardoor ga jij de relatie hebben die jij wilt. Een relatie hebben draait bij veel mensen om: wat kan ik eruit halen om een goed gevoel te krijgen. Dat is een hele verkeerde basis en daardoor komt er veel frustratie, onenigheid en te hoge verwachtingen bij kijken. Het is beter om het om te draaien en te denken: wat kan ik geven zodat mijn partner een goed gevoel heeft?

Niet alleen geeft geven een goed gevoel, maar wanneer jij meer geeft gaat jou partner jou ook gelukkig willen maken. Op deze manier wordt het een never ending cirkel van waardering, geven en elkaar gelukkig willen zien. Ideaal toch?

Dat is een kleine tip die je alvast krijgt. In de vorige bonus module heb je meer geleerd over vrouwelijke energie. Een succesvolle en gelukkige relatie start ermee dat jij in jouw vrouwelijke energie zit. Laten we nu gaan starten met de successleutels!

Opgeven van de controle

In de vorige bonus module heb je geleerd wat de vrouwelijke en mannelijke energie is. Jouw partner voelt zich het beste als hij in de mannelijke energie zit en dat kan het beste als hij de leider is. Dus als jij de controle ook uit handen kan geven. Controle hebben is een hele mannelijke-energie eigenschap. Het is niet erg als jij dat van tijd tot tijd hebt, maar het is ook goed om die controle eens uit handen de kunnen geven. Je kan niet 2 kapiteins op 1 schip hebben is het gezegde ook wel.

Een man wil niet gecontroleerd worden, bekritiseerd of bestuurd worden. Dat geeft hem het gevoel alsof hij niks goed kan doen. Terwijl mannen juist heel graag jou gelukkig willen zien en jouw held willen zijn hierin. Dat kan niet als jij jouw partner telkens bekritiseerd en de controle probeert te houden. Dat zorgt er juist voor dat zijn gevoel uit gaat staan, een muur voor zijn hart komt en daardoor kunnen jullie de echte connectie missen.

Wij vrouwen proberen heel erg de controle te houden. Dat doe ik zelf ook nog wel eens en daar betrap ik mezelf dan op. Mijn ego probeert soms sneller aan het roer te staan dan ik door heb. We 'jagen' dan achter onze man aan zonder dat we het door hebben en dit zal niet de eerste keer zijn dat je dit hoort: mannen willen juist jagen en niet andersom.

Als jij te veel controle probeert te hebben in jouw relatie dan voelt jouw partner zich niet gerespecteerd, ondergewaardeerd en alsof hij een kind is en jij zijn moeder. Dat is niet bepaald aantrekkelijk.

Begrijp me niet verkeerd, er zijn mannen die dit wel fijn vinden, maar de meeste mannen niet. Veel vrouwen klagen er juist over dat ze te veel doen, dat het net lijkt alsof ze de moeder zijn en dat komt omdat jij te veel de controle neemt. Geef het uit handen. Dat zal in het begin even wennen zijn als jullie dit al lang 'andersom' gedaan hebben. Jouw partner zal er ook even aan moeten wennen, maar jullie zullen je beide veel gelukkiger voelen in de relatie.

Eigenlijk wanneer jij de controle hebt in de relatie betekent dit en geeft dit aan dat jij jouw partner niet vertrouwd op zijn capaciteiten. Ja het kan dat er soms 2 leiders kunnen zijn en dat werkt soms even, maar jouw relatie kan niet zijn volle potentieel bereiken op deze manier. Rollen zijn belangrijk, want iedereen heeft zijn of haar krachten. Jij als vrouw kunt enorm veel kracht geven door jouw intuïtie goed te gebruiken, jouw creativiteit en jouw gevoelens. Dat is jouw vrouwelijke energie. Die zet je niet in als je in een leidersrol zit. Dan ben je aan het denken, plannen en controleren. Begrijp je het verschil?

Vaak pak je deze controle, omdat je niet kwetsbaar wilt zijn. Je voelt je veiliger op deze manier. Je wilt geen pijn gedaan worden en dat begrijp ik volledig. Dat komt door vorige relaties of andere situaties die jou pijn gedaan hebben, maar dit haalt totaal jouw kracht als vrouw weg. Toch als je eerlijk naar jezelf gaat kijken, voelt deze rol niet fijn. Daarom is het zo belangrijk om dit eigenlijk gelijk vanaf het begin af aan al anders te doen, hoe oncomfortabel dat ook voelt. Zo voelde het ook voor mij.

Het gaat niet makkelijk zijn om dit te veranderen, maar het is wel nodig. Stap voor stap ga je steeds meer dingen uit handen geven. Dingen die niet goed voelen voor jou om te doen, maar die je wel doet omdat je die leidersrol op je genomen hebt. Omdat jij de controle over genomen hebt.

Je kan jezelf wat vragen stellen om te zien om te zien of jij vaak de controle hebt:

- heb je het gevoel dat het altijd aan jou is om de relatie goed te houden en om het in het juiste vaarwater te houden?
- lijkt het alsof het veel werk is om je geliefd te voelen of om een goede relatie te hebben? Alsof je altijd mannen hebt die veel werk zijn?
- merk je dat jouw partner afstand neemt terwijl jij juist veel werk er in stopt en ineens voel jij claimerig en needy? Terwijl je weet dat je niet zo bent?

Als jij op één van deze vragen 'ja' kunt antwoorden dan ben jij degene die de boot aan het roeien is. Vaak ben je dan veel bevestiging aan het zoeken, aan het controleren, te veel moeite aan het doen (vanuit een staat 'ik wil dat je me leuk vind'), vaak vragen hoe hij zich voelt, te snel terug appen, heel veel aandacht geven, altijd de keuzes maken, de beslissingen maken waar de relatie naar toe gaat. Herkenbaar? Dan zal je vanaf nu eerlijk tegenover jezelf moeten gaan worden.

Sommige mannen nemen dan een aantal stappen terug omdat het overweldigend voelt. Neem zelf een paar stappen terug. Laat de man de jager zijn. De leidersrol op zich nemen. Laat hem moeite voor jou doen. Ook al ga je 2,5 of 10 jaar met elkaar. Het werkt altijd hetzelfde. Wanneer jij een paar stappen terug doet, zie je dat de man automatisch weer een paar stappen naar jou toe wilt doen. Je hoeft je geen zorgen te maken als je merkt dat hij afstand neemt. Dat is juist een seintje voor jou dat je te veel 'aan het roeien' bent.

Ga opzoek naar de juiste balans in de relatie. Vertel aan je partner wat er in je omgaat. Waar je te veel hooi op je vorm genomen hebt. Waar je te veel aan het controleren bent. Zoek uit hoe jullie samen de weg naar het geluk kunnen vinden in een duidelijke rol en taakverdeling.

En daarmee zeg ik niet dat jij totaal geen moeite meer voor hem hoeft te doen. Integendeel. Het moet in balans zijn. Het moet niet zo zijn dat doordat jij leuk gevonden wilt worden, je ergens schuldig over voelt of hem niet volledig vertrouwd in zijn leidersrol, dat je dan te veel hooi op je vork gaat nemen. Daardoor gaat het voor jou ook uit balans voelen.

Ga voor jezelf aanvoelen wanneer jij te veel controle op je neemt. Te veel taken. Als jij dit doet dan neem je het plezier weg van het man zijn van jouw partner. Het moet in balans zijn. Als jij alles uit handen neemt dan geef je onbewust een seintje af dat je hem niet vertrouwd op zijn capaciteiten. Daarmee zorg jij ervoor dat hij zich niet sterk voelt als een man en dat hij zich niet optimaal goed voelt over zichzelf. Dit is al zo geprogrammeerd vanuit het stenen tijdperk in zijn hoofd. Daar kan hij niks aan doen, maar het is wel iets waar jij wél wat aan kan doen.

Wat gebeurt er als wij te veel controleren en in de leidersrol zitten in de relatie? Onze partner wordt lui en stopt ermee om ons gelukkig te maken. Hij doet geen moeite meer. Ergens diep van binnen voelen ze zich niet gerespecteerd. Ze voelen onbewust door onze acties dat we ze niet volledig vertrouwen in wat ze kunnen en daardoor geven ze hun mannelijkheid beetje bij beetje op. Ze laten ons alles doen. En daardoor kom je automatisch in die rol dat je alles op je neemt. Dat je als het ware zijn moeder bent. Komt het je bekend voor?

Die controlerende energie betekent eigenlijk dat je alles *voor* hem wilt doen. Je neemt aan dat je weet wat goed voor hem is. Daarmee veroordeel je zijn man zijn en laten je acties eigenlijk zien dat je niet vertrouwd op wat hij kan. Waarom zou je anders zoveel hooi op je vork nemen? Het idee is juist dat een relatie een 'partnerschap' moet zijn. Dat jullie een team zijn. Dat jullie zorgen dat jullie beter worden en niet dat je alles maar uit handen moet nemen, omdat hij 'het toch niet kan'.

Ik hoop dat dit je de nodige inzichten geeft. Dat gaf het mij toen wel en dit heeft ervoor gezorgd dat ik me veel gelukkiger en gesteund voel in mijn relatie. Ik was ook altijd iemand die alles deed. Daardoor voelde het alsof ik in mijn eentje aan het roeien was en hij was lekker aan het chillen in de boot. Laat ik je op de volgende pagina wat tools geven om de controle stap voor stap uit handen te geven!

Tool 1: Sommige dingen doen, niet alles

Ik zeg niet dat je gelijk ALLES op moet geven. Integendeel. Sommige dingen zijn belangrijk om te doen, maar sommige dingen zijn niet nodig en kunnen prima door jouw partner gedaan worden.

Schrijf eens op welke dingen er bij jou naar boven?

Wat kan jij loslaten en waarin kan jij de controle aan jouw partner geven?

Te veel willen doen en de controle willen hebben kan ook betekenen dat je constant opzoek bent naar bevestiging. Of dat je gewaardeerd wilt voelen, maar werkt het? Nee. Dus stop er gewoon mee!

Het betekent eigenlijk dat jij jezelf niet genoeg waardeert en op deze manier te veel aan het geven bent. Dus opzoek naar die bevestiging. In wat doe jij dit precies? Wat tolereer of geef je teveel vanuit deze staat van zijn?

Het beste is om met jezelf te gaan zitten en op te gaan schrijven over wat jij doet wat niet goed voelt en vraag jezelf af: moet ik dit doen? Voelt dit goed? Waar zeg ik ja, maar bedoel ik nee? Waar moet ik nee tegen gaan zeggen? Waar kan ik meer gaan samenwerken met mijn partner?

En ga stap voor stap iets van dat lijstje doen. Je zal zien dat jouw man zich mannelijker gaat voelen en automatisch meer op zich wilt nemen.



Tool 2: Leer de spanning aanvoelen

Controle hebben betekent dat je iets probeert te krijgen. Een bepaald gevoel. Vaak voelt het alsof jij jouw vuisten in elkaar hebt geknepen. Je hele lichaam staat ook op spanning omdat je te veel doet.

Sluit je ogen en knijp heel hard in je vuisten. Hoe voelt dat voor je?
Zo is het als jij constant de controle uitoefent op dingen in jouw relatie.

Laat dan alles los en draai je handen om met je handpalm naar boven. Open handen. Hoe voelt dat?
Zo voelt het als jij je relaxed voelt en de controle uit handen geeft.

Heel ander gevoel is dat he?

Ik doe deze oefening vaak als ik merk dat ik de controle over dingen pak. Ik knijp hard in mijn vuisten. Ik neem een diepe teug adem, zeg dan tegen mezelf: ik laat nu de controle los en adem alles uit. Daarna haal ik alle spanning van mijn handen af. Dit werkt perfect voor mij.

Je handen gesloten ben je in controle, maar met open handen sta je open om te ontvangen. Ontvangen in een hele vrouwelijke energie. Doe deze oefening zo vaak als je kan. Zo ga jij herkennen waarin jij te veel de controle uitoefent. In jouw lichaam is dan een spanning te voelen en zo ga je herkennen waar je de controle los mag gaan laten.

Dat is niet gemakkelijk soms. Dat begrijp ik. Realiseer je dat het alleen maar jouw ego is wat de controle probeert te houden. Die is bang dat als jij het niet doet, dat alles dan in elkaar zakt. Niets is minder waar. Ik hoef jou niet te vertellen dat wanneer je alles vanuit je ego doet en niet vanuit je gevoel, dat je op de verkeerde weg bent. Het is juist de kunst om alles vanuit je gevoel te leren doen. Daardoor ga je veel meer connectie ervaren in jouw relatie en gaat jouw man zich mannelijker voelen. Geloof me dat is echt een duidelijke win.

Tool 3: Breathe it all out

Stop met het advies geven. Soms kan je het gevoel hebben dat je wil bepalen wat hij doet, waar hij heen gaat en hoe hij zijn leven moet leiden. Stop daar direct mee. Een man wil een vrouw die naast hem staat en niet die de kar trekt.

Laat hem voor wat hem is. Zie hem als perfect, maar strevend naar verbetering. Iedereen doorloopt zijn of haar eigen pad. En het is niet aan jou om daar controle op uit te oefenen.

Natuurlijk mogen er dingen zijn die je niet leuk vind en ik ben er zeker een voorstander van om er iets van te zeggen, maar het is aan jou de vraag: ben je aan het controleren? Of zit dit je gewoon echt dwars?

Als je merkt dat je aan het controleren bent: neem eens een hele diepe adem. Houd je adem even vast en stel je voor dat je alle spanning eruit blaast. Visualiseer dan dat je overgoten wordt met liefde. Mooie pure sprankelende energie.

Doe dit elke keer als je merkt dat je aan het controleren bent. Dit is een mannelijke energie en je zal pas een gelukkige relatie hebben als jij in jouw vrouwelijke energie gaat zitten. Dat is liefde, het zorgzame en het open staan voor hem.

Hierdoor moet je uit je hoofd gaan en in je gevoel gaan zitten. Hoe meer jij connectie kan maken met wat je voelt, hoe sterker jij in jouw vrouwelijke energie zit. Je kan elke keer een moment nemen om na te gaan hoe jij je NU voelt. Het maakt dan ook niet uit hoe jij je voelt. Als je er maar connectie mee maakt.

Als je merkt dat je man emotioneel afgesloten is dan betekent dit dat jij dat ook nog bent. Ergens heb je geen connectie met je gevoel gemaakt, heb je een muurtje opstaan. Waar heb je dat nog? Waar kan jij meer connectie met je gevoel maken?

Als je merkt dat dat zo is.. Gebruik dan tool 4 om contact met je gevoel te maken



Heel veel succes met deze module!

Ga opzoek naar de juiste balans. Wees eerlijk tegen jezelf waarin jij te veel de controle op je genomen hebt, maar wat eigenlijk niet goed voelt. Ga jouw partner vertrouwen in de man die hij kan zijn en help elkaar daar in. Jullie moeten een team vormen en samen de kar trekken!