

Maartje Derksen

MASTER IN **HAPPINESS**

Word verliefd op je eigen leven

Spectrum

Inhoud

*Voor de in mijn ogen allermooiste mensen op aarde:
mijn boyz Tim, Jip & Siem*

1. Intro	9
2. Het ontstaan van Master in Happiness	11
3. Hoe je het meeste uit dit boek haalt	14
4. Disclaimer	18
5. Geluk in, door, van, voor, met Jezelf	20
6. Mijn Verhaal	23
7. Een Toolbox vol Tandborstels	40
8. Veranderen gaat Langzaam	43
9. Valkuilen	45
10. Leven is al Upfuckende Leren	47
11. Ongemak Doorstaan	50
12. In de Diepte vind je je Goud	52
13. Tuintje en Moeras	55
14. Ontdek de Samenstelling van jouw unieke Tuinaarde	66
15. Kernwaarden	68
16. Kernwaarden Oefening	72
17. Aan de slag met je Kernwaarden	76
18. Ik-land en Wij-land	81
19. Ik-ben en Ik-hebs	85
20. Ik-geluk en Plusgeluk	88
21. De rode Tesla	94
22. Je Harde Schijf en Programmering	99
23. Doe vooral niet alleen wat goed voelt	106
24. Helpend en Niet-Helpend per Moment	109
25. Informatie Verzamelen	112
26. Bewustwording	115
27. Jij Kiest	118
28. Helpende Gewichtjes Leggen	120
29. Standje Leven en Standje Overleven	125
30. Zelfkennis en Onvoorwaardelijk Jezelf zijn	139
31. Zelfzorg	142
32. Zelfliefde	151
33. Comfort als Gelukskiller	156

34. Leef meer, Fix minder	161
35. Je kunt niet alles tegelijk	166
36. Nu'tjes pakken	168
37. Als-dannetjes	174
38. Laat de Vorm los	176
39. Afwijzen en Oordelen	181
40. Train je Compassiespier	184
41. Iedereen een andere beleving van de Werkelijkheid	191
42. Leef meer, Praat minder	198
43. Zelf Weten	202
44. Vergelijk niet	204
45. Je Mening als Richtingaanwijzer	206
46. Uit welke Bron tap je?	209
47. Het Pijn-systeem	213
48. Jouw Pijn-knop, je Puist	220
49. Duiveltje	226
50. Overlevingsstrategieën	232
51. Je Pijn-systeem Ontmantelen en Jezelf Helen	240
52. Helpend omgaan met Gevoelens en Emoties	250
53. Opslurpen en Opsmikkelen	255
54. Mentaal Ontlasten	258
55. Twee Sporen Beleid	261
56. Onder de Streep Leven – Je volle Verantwoordelijkheid nemen	266
57. Onder de Streep Relaties	272
58. Onder de Streep Keuzes	278
59. Verantwoordelijkheid nemen	283
60. Kettingen leggen	289
61. Het Schillenmodel	295
62. Jezelf Herprogrammeren	302
63. Affirmeren	310
64. Zeg JA	319
65. Skills	322
66. Geluksbrengers en Gelukskillers	325
67. Credits & Bronnen	332
68. Dankjewel	335

1.

Intro

Dit boek gaat je niet gelukkig maken.

Je droompartner, droombaan en droomhuis gaan je niet gelukkig maken. De allerbeste coach, trainer en psycholoog gaan je niet gelukkig maken. Zelfs je droomleven gaat je niet gelukkig maken.

De enige die jou gelukkig kan maken ben jij! Dat betekent dat jij ook niemand anders dan jezelf gelukkig kunt maken. Dat gaat niet. Was het maar zo makkelijk, dan zou ik nu meteen iedereen geluk geven, ik heb meer dan genoeg.

Geluk ervaar je in jezelf en door jezelf. Jouw gelukslevel is afhankelijk van jouw eigen unieke interpretatie van jezelf, van je omgeving en je omstandigheden. Het goede nieuws is dat je hier veel meer invloed op hebt dan je misschien denkt. Dat bereik je niet door je leven zo tiptop mogelijk in te richten en alles wat je wilt voor elkaar te krijgen. Je hoeft dus niet meer van alles te bereiken en successen te behalen om jouw geluk te vinden.

In dit boek neem ik je mee en leer ik je hoe je kunt investeren in een heerlijk basisgeluk in, door, van, voor en met jezelf!

Alles buiten jezelf kan wel effect op je hebben, een trigger zijn. Het leven zit vol met helpende en niet-helpende triggers. Helpende triggers brengen je dichterbij jezelf, niet-helpende triggers brengen je verder weg van jezelf. Dit boek is bedoeld als goudmijn vol helpende triggers, tools, handvatten en modellen. Zodat jij het geluk in jezelf meer en meer gaat vinden.

Er heerst steeds meer een gevoel van maakbaarheid. Zonde, vind ik, want dan ben je continu bezig met het najagen van wat je nog niet hebt.

Het najagen van dingen doe je vaak vooral omdat je ervan overtuigd bent dat hetgeen je najaagt je gelukkiger gaat maken.

Alles wat je najaagt komt voort uit tekort. Je bent dan uit de bron 'tekort' aan het tappen. Superonhandig als je je gelukkig, goed, stabiel en relaxed wilt voelen.

Ik help je de bron van 'meer dan genoeg' in jezelf te vinden. Zodat alles wat er naast jou zelf is, voelt als plus, als extra. Hoe lekker zou dat zijn?

Ik neem je mee in al mijn eigen vertalingen van wat kan helpen bij het vinden van dat fijne en stevige basisgevoel in jezelf. Niet zweverig, niet moeilijk en niet theoretisch. Ik sla alles lekker plat en breng het op geheel eigen wijze. Zodat het voor jou makkelijk, praktisch en behapbaar is. Zodat het zo simpel is dat je er gelijk iets mee kunt.

Superveel plezier met lezen en uitproberen. Ik garandeer je dat als je het niet bij lezen houdt en het echt gaat toepassen en blijft toepassen, je lekkerder in je vel gaat zitten. Dat je het leven beter aankunt en dat je steeds minder nodig gaat hebben. Je wordt een meer en meer zelfvoorzienend systeem. Vol vertrouwen en vol genietings.

2.

Het ontstaan van Master in Happiness

In 2010 werd ik weduwe. Ik was vierendertig, had drie kleine boyz van negen, zeven en vier en ik was kostwinner. Plots was mijn man dood. Hij pleegde zelfmoord. Ik zal verderop je uitgebreid meenemen in mijn verhaal.

Vanaf dat moment besloot ik dat ik het anders ging doen. Ik had inmiddels door dat ik nooit echt goed voor mezelf had gezorgd. Erik, mijn man, had dat ook gemerkt. Hij vroeg me in zijn afscheidsfilmpje dat hij op de dag van zijn dood opnam, of ik wilde zorgen dat zijn dood niet voor niks zou zijn. Hij vroeg me of ik er alles aan zou doen om weer gelukkig te worden, samen met onze jongens. En of ik alsjeblieft eens voor mezelf zou gaan zorgen, want zorgen voor anderen deed ik al meer dan genoeg.

Meteen toen ik dat filmpje zag, heb ik mezelf en Erik beloofd dat ik dat zou gaan doen. Zorgen dat zijn dood niet voor niks was. En leren om goed voor mezelf te gaan zorgen. Ik had geen idee hoe dat moest, want ik had het nog nooit gedaan. Ik besloot wel dát ik het ging doen en leren. Dat besluit heeft alles veranderd.

Mijn ontdekkingsreis naar goed voor mezelf zorgen en in deze nieuwe situatie gelukkig worden, ondanks verdriet en gemis, begon. Een tocht vol vallen en opstaan. Wanneer je iets nieuws leert, begin je vaak met het maken van veel fouten. Dat heb ik mezelf ook echt toegestaan. Onwijs helpend om fouten te mogen maken. Ik had al zoveel verloren dat ik niet meer bang was. Ik durfde fouten te maken. Ik durfde de vorm los te laten hoe het zou moeten gaan en ging gewoon al vallend en opstaand ontdekken wat mijn pad was.

In 2015 hoorde ik mezelf voor het eerst tegen een vriendin zeggen dat ik verliefd was op mijn eigen leven. Ze zei tegen mij: 'Wow, Maart, wie kan dat nou zeggen.' Dat hielp om me te realiseren hoe tof het was dat ik gewoon verliefd op mijn eigen leven was geworden. Ik had echt geen ideale omstandigheden en ik was wel echt gelukkig. Diep vanbinnen. Een soort van onvoorwaardelijk geluk in mezelf dat ik gevonden had.

Steeds meer mensen ging het opvallen dat ik zo gelukkig was. Regelmatig werd ik op festivals aangesproken dat ik zo veel geluk en positiviteit uitstraalde. Wanneer ik deelnam aan trainingen over geluk en zelfontwikkeling vroegen steeds meer mensen waarom ik niet op het podium stond, want ik leefde dit toch al. Daarnaast hoorde ik vaak van mijn vrienden nadat we hadden afgesproken dat ze zich weer helemaal opgeladen en positief voelden na onze date. Daar moest ik wat mee doen, werd steeds vaker gezegd.

Uiteindelijk ging ik overstag. Ik wilde nooit coach of trainer worden. Van de meesten had ik niet zo'n hoge pet op. Vaak van die 'ervaringsdeskundigen' die een keer een burn-out hadden gehad en daarna anderen gingen vertellen hoe ze dat moesten voorkomen. Daar wilde ik liever niet bij horen.

Ik wilde wel graag iets doen. Dan maar over mijn eigen weerstand heen stappen en op mijn manier gaan doorgeven hoe ik geluk en zelfzorg zie. In maart 2016 startte ik met Master in Happiness. In juni vond de eerste Masterclass in Happiness plaats. Een tweedaagse training waarin ik op mijn manier doorgaf wat in mijn ogen helpend kan zijn bij het vinden van meer geluk en stevigheid in jezelf, zodat je vrijer en met meer vertrouwen kunt leven.

De eerste Masterclass was een succes, tot mijn grote verbazing. De vijf deelnemers waren superenthousiast! Dat was het startsein voor de opbouw van een prachtig bedrijf, waarin ik al meer dan duizend mensen heb mogen trainen, coachen en teachen. Elke dag leerde ik bij en ik vond meer en meer mijn eigen stem, mijn eigen tools, mijn eigen unieke vertaling van wat er in mijn ogen helpend is bij het vinden van geluk.

Het werkt! Deelnemers zijn heel enthousiast. Degenen die er echt mee aan de slag gaan, merken zo veel verschil. Ik krijg bijna dagelijks berichtjes van oud-deelnemers die delen hoe helpend de Master in Happiness-tools voor ze zijn. Het leven wordt echt makkelijker en lichter. Je wordt steeds minder afhankelijk van hoe het gaat. Je staat steeds meer zelf aan het roer.

Wat ik *teach* komt niet uit een specifieke stroming. Ik heb geen goeroes. Ik heb bijna geen enkel boek uitgelezen dat ik over dit onderwerp in de kast heb staan. Ik heb geen opleiding gevolgd die me heeft uitgeroepen tot coach of gelukexpert. Ik ben het per ongeluk geworden.

Ik geef mijn gedachtengoed door. Mijn unieke kijk op geluk en zelfzorg. Ik maak alles makkelijk, plat en lekker toegankelijk. Ik gebruik eigen woorden en modellen, die spontaan zijn ontstaan als ik mensen mocht begeleiden. Niks van wat in dit boek voorbijkomt, heb ik actief bedacht.

Ik nodig je van harte uit om dit boek lekker open en nieuwsgierig te lezen. Ik beloof je dat het je gaat helpen.

Deze quote vond ik in het boek *De weg van de boog* van Paulo Coelho. Hij beschrijft precies wat ik jou bedoel te geven:

'Wat is een meester? Een meester is niet iemand die je iets onderwijst, het is iemand die een leerling inspireert zijn best te doen om de kennis te ontdekken die hij al bezit in zijn eigen ziel.'

Veel plezier met jouw ontdekkingsreis in jezelf!

3.

Hoe je het meeste uit dit boek haalt

Omdat ik allemaal eigen woorden, modellen en tools gebruik, is het handig dat je, als je nog niet bekend bent met Master in Happiness, het boek de eerste keer van voor naar achter leest.

Er zit een opbouw in het boek. Zodat je langzaam en zeker steeds meer de puzzel in zijn geheel gaat zien. Om dit te bereiken, bouw ik langzaam op met veel herhaling. In principe komt ook veel ongeveer op hetzelfde neer. Het is toch essentieel om het op zo veel verschillende manieren te beschrijven. Hoe meer je erin duikt en de herhaling ziet als iets fijns, hoe beter het voor je gaat werken.

Dit boek is echter ook geschreven als handig naslagwerk om eventjes snel één hoofdstukje te lezen om weer extra gemotiveerd en geactiveerd te investeren in jezelf. Zodra je de tools en de taal kent, kun je eindeloos blijven lezen in elke gewenste volgorde. Er staat zoveel in dat er altijd wel iets helpends te vinden is voor jouw specifieke moment of omstandigheden.

Je leert door vaak te herhalen. Denk maar terug aan het leren van een nieuwe taal op school vroeger. Door eindeloos die nieuwe woordjes te blijven herhalen, maakte je ze eigen. Op diezelfde manier kun je leren om de taal van jouw eigen geluk steeds meer te leren en te programmeren in jouw systeem.

Daarom nodig ik je uit om te blijven lezen in dit boek. Je zult zien dat er steeds meer kwartjes gaan en blijven vallen. Dat het steeds meer hout snijdt. Je omstandigheden en gevoel veranderen steeds weer. Elke keer is er iets anders bij jou *top of mind* en lees je met een andere bril op. Zo haal je ook steeds weer andere dingen uit het boek.

De tijd is altijd rijp om in jezelf te investeren

Wanneer je in de shit zit, ben je vaak supergemotiveerd om jezelf eruit te halen. Wanneer je in rustig vaarwater zit, heb je alle ruimte en rust om iets nieuws te leren. Maak jezelf belangrijk genoeg om actief in te investeren, ongeacht waar je nu staat. Je zult zien dat alles om je heen met je mee verbetert. Elke investering in jezelf is ook een investering in je omgeving. Hoe beter het met jou gaat, hoe meer jij anderen en de wereld te bieden hebt en hoe meer je je met je omgeving verbindt.

Het maakt niet uit hoe je nu in je vel zit. Wanneer je je fantastisch voelt kun je superveel met de tools en tips. Wanneer je je zwaar verrot voelt kun je superveel met de tools en tips. Wanneer je je daar ergens tussenin voelt ook.

Lees al 'cherry-pickend' door dit boek. Ontdek elke keer nieuwsgierig wat op dit moment jou het meest aanspreekt. Kies lekker zelf en per moment wat helpend is. Hoe meer het je aanspreekt, hoe groter de kans dat je er ook echt wat mee gaat doen.

Realiseer je dat vanuit waar je investeert in jezelf ook bepalend is voor het effect. Investeer je in jezelf omdat je jezelf nu niet goed genoeg vindt? Dan investeer je vanuit tekort.

Ik nodig je uit om vooral te investeren in jezelf omdat je het waard bent om in te investeren. Omdat het fijn is om sterker, gelukkiger, weerbaarder, vrijer en makkelijker te worden. Wanneer je investeert vanuit waarde is de kans groot dat je ook waarde gaat vinden. Dan tackel je gelijk het idee dat er iets mis met je zou moeten zijn voordat je je mentale gezondheid belangrijk genoeg maakt om aandacht aan te besteden.

Er is geen universeel stappenplan naar geluk. We zijn allemaal anders, allemaal uniek, met allemaal unieke omstandigheden en unieke bagage. Er bestaat dan ook niet één waarheid over geluk en er bestaat ook niet een beste manier om geluk te vinden. Er zijn net zo veel manieren als mensen op aarde. Vind dus vooral jouw manier! Vind in dit boek een paar goudklompjes waar jij van aan gaat. Ga met enthousiasme lezen, vol overtuiging dat je een paar handvatten gaat vinden die nu voor jou gaan werken. Dan weet ik zeker dát je ze gaat vinden.

Kritisch lezen, of juist niet?

Wanneer je met een kritische blik gaat lezen, ga je vooral vinden waar je het niet mee eens bent, wat je stom of raar vindt en wat er beter kan. Ik adviseer je van harte om zo open mogelijk te lezen. Kies ervoor om in dit boek iets te vinden wat jou verder gaat helpen. Hoe enthousiaster en opener je leest, hoe groter de kans dat je er veel uit gaat halen.

Ik heb nogal een eigen wijze om me uit te drukken. Er komen tools voorbij met unieke namen en er zijn nieuwe woorden en uitdrukkingen ontstaan in de afgelopen jaren. Ik zou me kunnen voorstellen dat mijn manier van uitdrukken, mijn woordkeuze of mijn metaforen wat jeuk en weerstand bij sommigen kunnen oproepen. Ik nodig je van harte uit om je er niet aan te storen. Echt zonde van je tijd en energie. Het is veel leuker en helpender om zelf woorden te kiezen die jij invult, daar waar ik een woord gebruik waar je even niet zo lekker op gaat. Dan wordt het lezen en het leven veel leuker. Durf voorbij de jeuk te lezen. Ik durf te stellen dat je er wel doorheen komt en dat naar gelang het boek vordert, je het steeds meer gaat waarderen.

Een puzzel leggen

In de afgelopen negen jaar heb ik ontzettend veel Masterclasses in Happiness mogen geven. Elke keer gaf ik aan: 'Het hoeft pas te landen als het klaar is.' Dit boek is een soort Masterclass in Happiness in boekvorm. Ook hierbij geldt dat de puzzel pas in elkaar hoeft te vallen als je het boek uit hebt.

Om mijn boodschap aan jou over te brengen heb ik veel kleine puzzelstukjes nodig. Sommige puzzelstukjes lijk ik misschien tot het irritante toe elke keer weer op te pakken, andere lijken zoveel op elkaar dat je denkt: *what the fuck*, Maart, dat heb je toch net ook al gezegd? Ja, dat klopt. Ik zeg heel vaak, op allerlei manieren, ongeveer hetzelfde. Net als wanneer je een puzzel van duizend stukjes van de zee aan het maken bent. Je hebt het idee dat alle stukjes hetzelfde zijn en toch zijn ze net anders. En je hebt alle stukjes nodig voor het maken van de hele puzzel.

De puzzel gáát in elkaar vallen. Echt. Je gaat het geheel zien. En na die eerste keer die puzzel leggen, worden die herhaling en die kleine

nuanceverschillen juist fijn. Je gaat de waarde van het geheel en van elk puzzelstukje steeds meer herkennen en waarderen.

Dus wees geduldig met me. Je mag lekker een eind weg zuchten als het je ff te lang duurt voor je gevoel. En blijf vooral lezen tot het eind. Ik ga ervoor zorgen dat het 't waard is.