

~~KOP OP~~

~~HET ZIT ALLEMAAL TUSSEN DE OREN~~

~~DENK AAN IETS LEUKS~~

~~MORGEN WEER EEN DAG~~

~~WEES BLIJ MET WAT JE HEBT~~

~~SNAP OUT OF IT~~

GELUKKIG ZIJN

(OF IN IEDER GEVAL EEN BEETJE MINDER SIP)



EEN WERKBOEK

LEE CRUTCHLEY

‘Dit boek maakte me al nerveus toen ik het doorkeek, want ik wist dat het zou werken! Dit is niet het zoveelste zelfhulpboek; het is meer een fabrieksarbeider, een vriend die z’n eeltige handen uit de mouwen steekt, en die met je wil swingen als jij er klaar voor bent. Dit boek gaat over actie, maar ook over erkenning. Het wijst je de weg naar een plaats waar je je merkbaar beter voelt, toegerust voor de wisselvalligheden van het leven.’

ROB DELANEY, KOMIEK

‘Dit boek doet wat volgens mij het allerbelangrijkst is – het geeft je geen antwoorden, maar spoort je aan die zelf te vinden. Daarmee is het een van de meest leesbare, heldere, bijzondere unieke en prachtig in elkaar gezette boeken die ik ooit heb gezien. Dit boek moet je gewoon hebben, lezen en in de praktijk brengen!’

BRIANNA WUEST, AUTEUR VAN *THE HUMAN ELEMENT*

‘Er is moed voor nodig om de kleine stapjes voorwaarts te zetten die nodig zijn om een depressie te overwinnen. Alle meelevende ondersteuning die je daarbij kunt krijgen is heel welkom. *Gelukkig zijn (of in ieder geval een beetje minder sip)* is gemaakt door iemand die je begrijpt en vergevingsgezind is. De bedoelingen zijn heel oprecht. Toen ik het voor het eerst las, dacht ik: Dit boek zou mij goed van pas zijn gekomen. En meteen daarna dacht ik: “Het kan me nog steeds goed van pas komen.”

JASON PORTER, AUTEUR VAN *WHY ARE YOU SO SAD?*

GELUK IS EEN

KRACHTIG WOORD

JOHN LUTHER

GELUKKIG

/gə'lu:kəg/

BIJWOORD

1. PLEZIER OF TEVREDENHEID VOELEN OF UITEN.
2. FORTUINLIJK EN GELEGEN KOMEND.

Hoi,

Ik denk dat je dit boek leest omdat je verdrietig bent en graag gelukkig wilt zijn. Misschien hoop je dat dit boek je antwoorden geeft om tot een gelukkig, zinvol leven te komen. Misschien hoop je zelfs dat ik een bepaald 'geheim' ken. Het spijt me het te moeten zeggen, maar dat is niet zo.

Dit boek maakt je niet beter, en het maakt je ook niet gelukkig. Er zijn een hele hoop boeken die je die beide dingen wel beloven. En er zijn er nog veel meer die je beloven dat je leven zal veranderen. Maar hoeveel van die boeken heb je al gelezen? En hoeveel daarvan hebben je geholpen? De boeken die je het hardst beloven dat ze je leven veranderen, doen dat in mijn ervaring het minst.

Misschien is dit het goede moment om je te laten weten dat ik geen arts ben en ook geen opleiding heb in de geestelijke gezondheidszorg. Ik ben gewoon een man die soms verdrietig is, en vorig jaar was ik zelfs erg verdrietig. Daar ga ik verder niet op in: je kunt je vast wel iets voorstellen bij heel verdrietig zijn. Het was het soort verdriet dat snel een leeg, verdoofd gevoel geeft, en een immens gevoel van hopeloosheid.

Ik weet niet meer precies hoe of wanneer het gebeurde, maar op een dag besloot ik gewoon niet langer mijn best te doen om gelukkig te zijn. Het werkte duidelijk niet. Ik besloot alleen nog te proberen wat minder verdrietig te zijn: dat leek beter haalbaar. De werktitel voor dit boek was trouwens ook *Al eens geprobeerd minder verdrietig te zijn?*

En al was dat als boektitel niet perfect, toch denk ik dat het een van de belangrijkste vragen is die je jezelf kunt stellen als je telkens zo verdrietig bent.

Het afgelopen jaar heb ik veel onderzoek gedaan naar hoe je lijf en hersenen werken. Ik heb een hoop verschillende filosofische en spirituele benaderingen voor geluk en verdriet gezien, en veel gelezen over hoe andere depressieve mensen zich voelen – en waardoor ze zich beter gingen voelen. Intussen heb ik veel verschillende kleine dingetjes geprobeerd, in de hoop dat ik dan wat minder verdrietig zou worden, met als gevolg dat ik veel gelukkiger ben geworden. Want weet je, als er al een geheim is, dan is het dat minder verdrietig zijn hetzelfde is als gelukkiger zijn.

Dit boek staat vol met allerlei dingen die ik heb geprobeerd. Alle opdrachten zijn gebaseerd – soms zijdelings – op eigen onderzoek, ervaring en bewezen kennis. Sommige dingen werkten goed voor mij, andere niet. Ik weet zeker dat voor jou hetzelfde geldt. Dat komt omdat er geen pasklare oplossingen zijn om je je minder verdrietig te laten voelen. Het gaat erom dat je ontdekt wat voor jou werkt. En belangrijker nog: dat je je die dingen herinnert op de momenten dat je ze nodig hebt. En dat is soms heel lastig.

Er zijn vast bepaalde bladzijden in dit boek waarbij je je niet zo prettig voelt, maar als je er eenmaal aan gewend bent, merk je vast dat het toch in orde is. Er is een oefening die je laat merken hoe dat werkt.

Buig je vingers achterover, tot het nét niet meer fijn voelt. Houd ze even in die stand vast. Je gevoel zegt je misschien dat je ze moet loslaten, omdat het niet fijn voelt. Maar als je ze toch blijft vasthouden, merk je dat dat gevoel snel afneemt. Je beseft dan dat de pijn niet zo erg is als je eerst dacht, en als de pijn afneemt komt er warmte voor in de plaats. Als je je vingers uiteindelijk weer loslaat, voelen ze misschien zelfs wat beter. Onthoud dat gevoel als je je ooit ongemakkelijk voelt bij wat je in dit boek ontdekt. En blijf doorgaan.

Want het belangrijkste als je minder verdrietig wilt worden, is dat je het écht moet proberen. Ik weet dat dat niet leuk klinkt en ik weet hoe moeilijk het soms kan zijn. Er zullen altijd dagen blijven dat je niet naar buiten wilt, met niemand wilt praten of zelfs je bed niet uit wilt komen. Dit boek kan je toch helpen, zelfs op dat soort dagen. Het geeft je troost wanneer je kopje-onder gaat in je verdriet, een por wanneer je je ‘gewoon wel goed’ voelt en stimuleert je op de dagen dat je je op je best voelt. Maar beloof jezelf één ding: doe altijd moeite, al is het maar een beetje.

En hoewel ik niet de geheimen ken waardoor je je gelukkig gaat voelen, kan ik je wel beloven dat dit boek je kan helpen je minder verdrietig te voelen.

A stylized, handwritten-style logo consisting of a vertical line on the left, a horizontal line at the bottom, and a looped shape on the right that resembles the letters 'leey'.

GOED, LATEN WE EENS BEGINNEN
MET EEN PAAR VRAGEN...

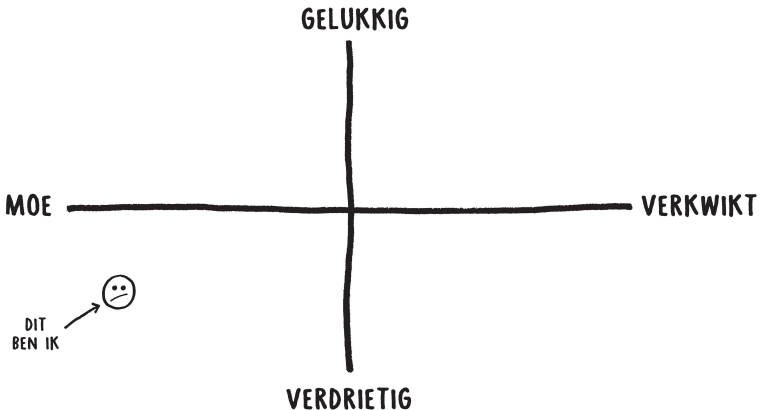


HOE VOEL JE JE?

VAN WELKE DRIE DINGEN HOUD JE?

WELKE KLEUR HEEFT
JE HUMEUR?

HOE IS
HET WEER?



OP WELKE PLEK IN DIT SCHEMA STA JIJ?

A large, empty rectangular box with a hand-drawn black border, occupying the top half of the page. It is intended for a drawing or a long answer.

WAAR GA JE NAARTOE?

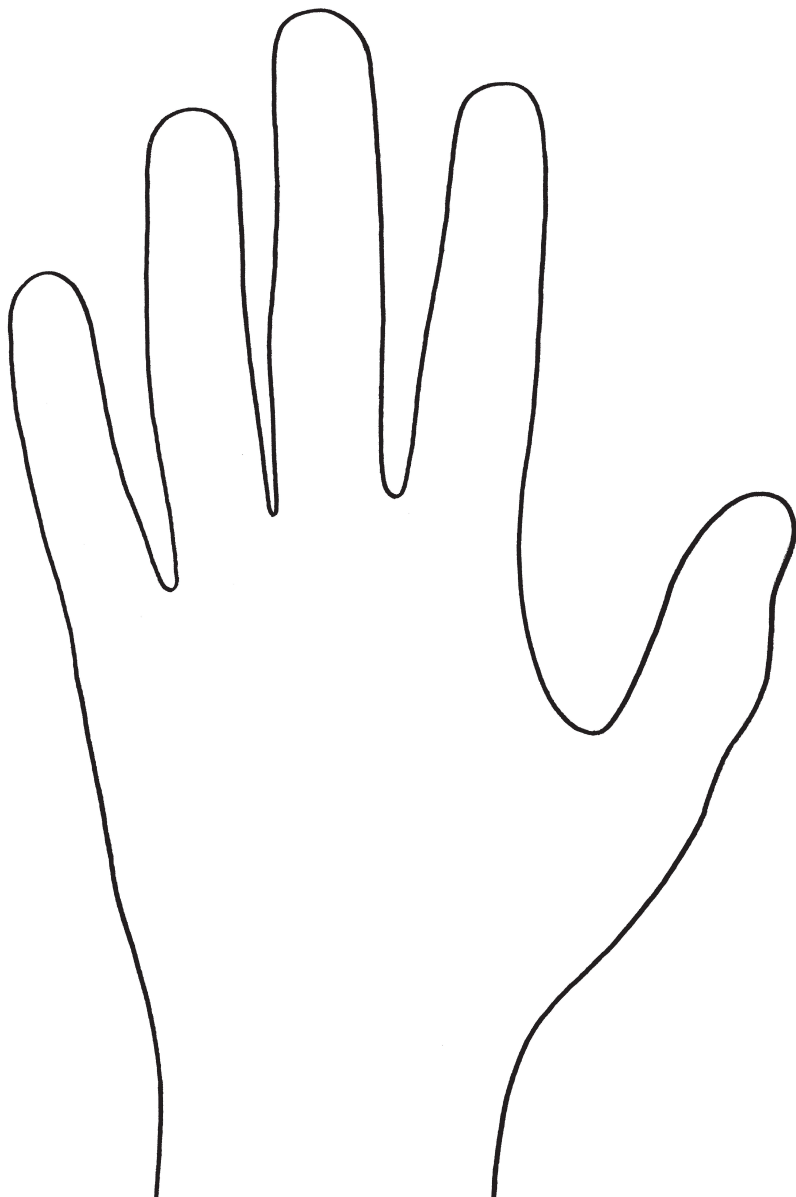
A square, empty box with a hand-drawn black border, located on the bottom left of the page. It is intended for a drawing or a short answer.

**WELKE VORM
HEEFT JE LEVEN?**

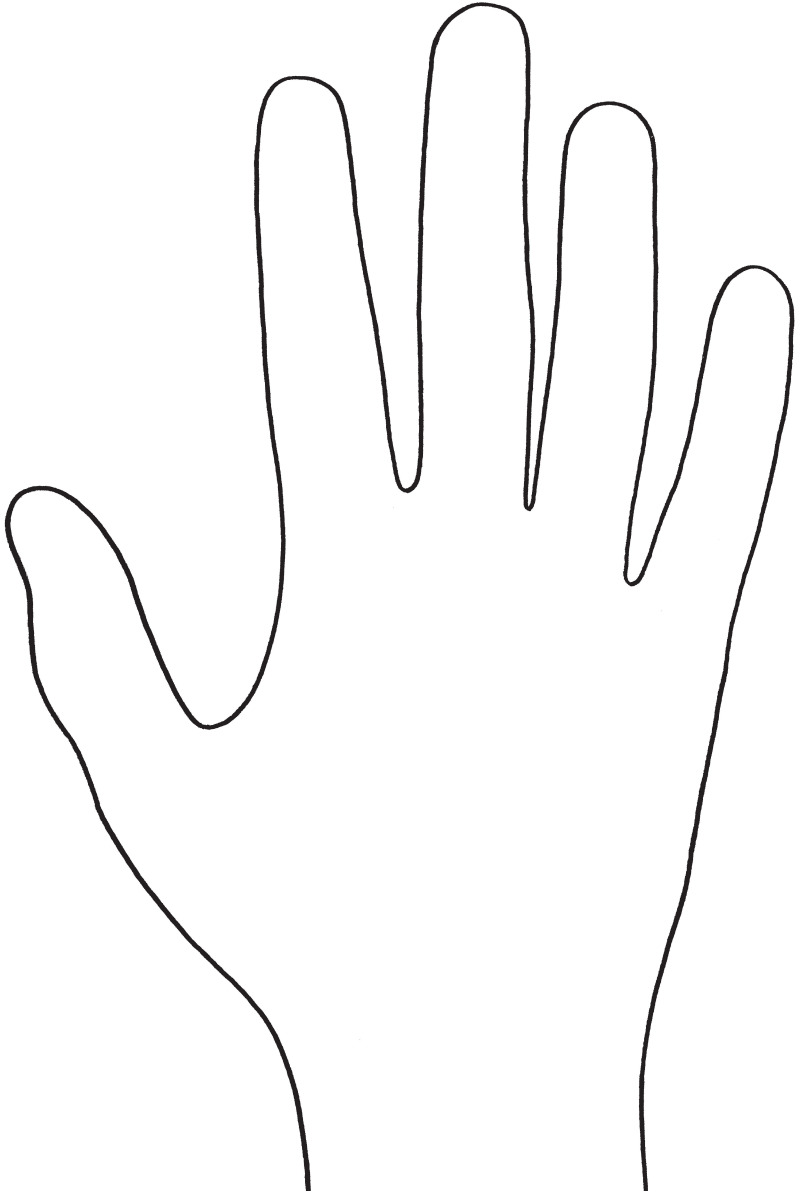
A square, empty box with a hand-drawn black border, located on the bottom right of the page. It is intended for a drawing or a short answer.

**WAT IS VOOR JOU HET
ALLERBELANGRIJKST?**

**BEDENK TIEN DINGEN IN JE LEVEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT.
MENSEN, BEPAALDE PLAATSEN, PIZZA'S OF ZO. SCHRIJF
OP ELKE VINGER VAN DEZE HANDEN ÉÉN VAN DIE DINGEN.**



WANNEER JE NIET LEKKER IN JE VEL ZIT, BEDENK DAN DAT DE DINGEN
WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT ALTIJD BINNEN JE BEREIK ZIJN.
ZEG ZE HARDOP EN TREK ER DAN OP UIT OM ER EENTJE TE VINDEN.



WIL JE GRAAG EVEN HUILEN?

JA - DAT IS GOED HOOR, DOE MAAR EVEN.

NEE - ECHT NIET? SUPER!
MAAR MISSCHIEN KUN JE HET TOCH
MAAR BETER EVEN DOEN...

OP DE BLADZIJDE HIERNAAST STAAT EEN LIJSTJE
VAN PLAATSEN WAAR IK FIJN KON HUILEN.
SCHRIJF JE EIGEN GOEIE PLEKJES ER MAAR BIJ.

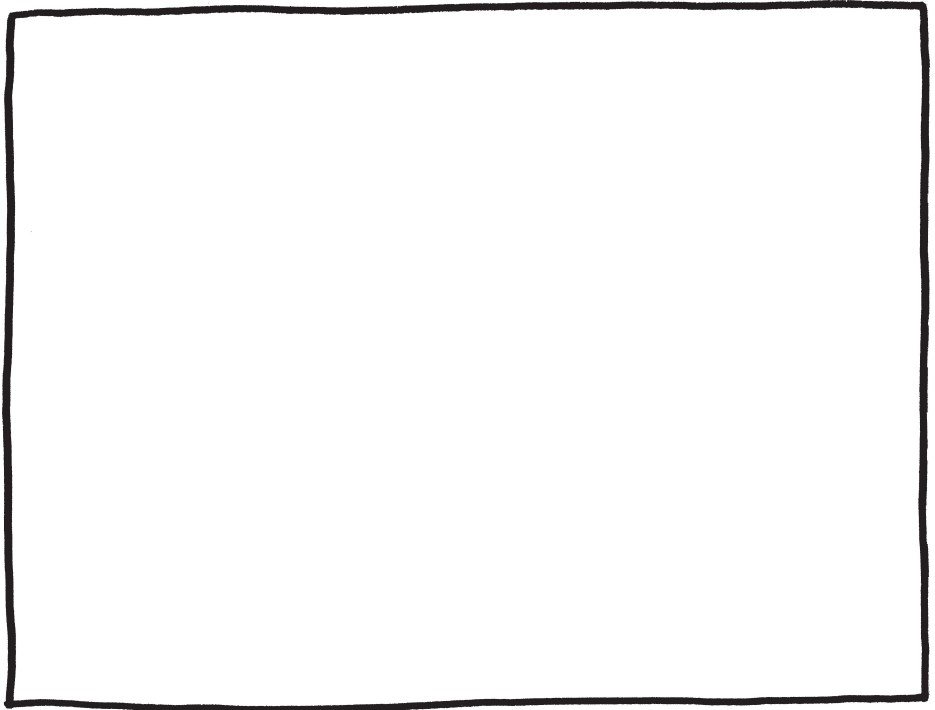
PLAATSEN WAAR JE LEKKER KUNT HUILEN

IN DE REGEN (PROBEER TE BLIJVEN LACHEN)

IN BED

ONDER DE DOUCHE

IN HET ZWEMBAD (ONDER WATER)



**MAAK EEN TEKENING (OF EEN FOTO)
DIE JOU VOORSTELT**

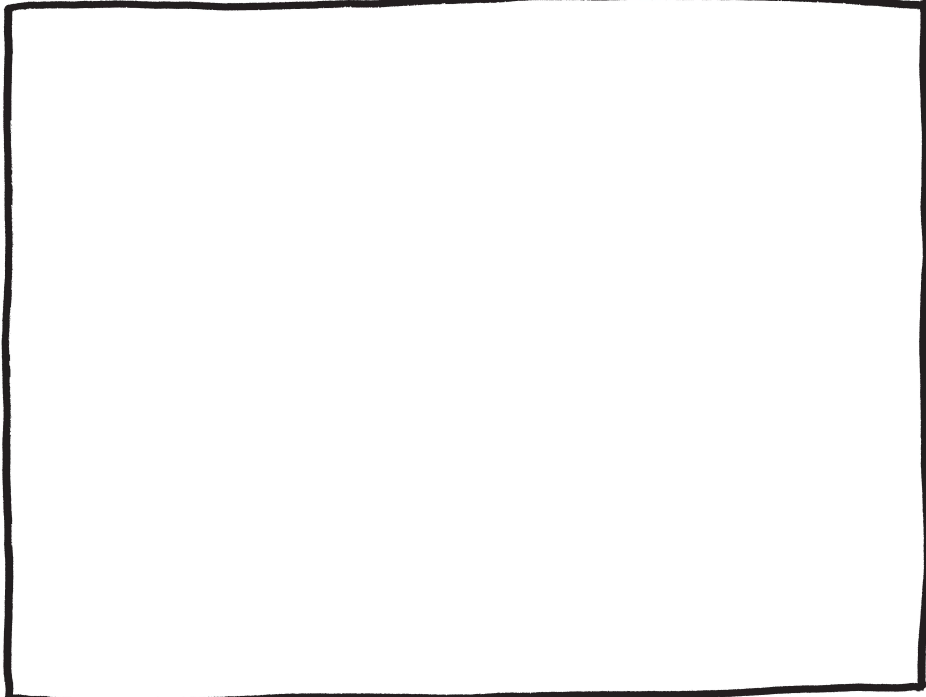
--	--	--

**WAT ZIJN DE DRIE BELANGRIJKSTE
EIGENSCHAPPEN DIE JE OPVALLEN?**



HOE VOEL JE JE DAARDOOR?





VRAAG EEN VRIEND OF VRIENDIN HETZELFDE
TE DOEN (ZONDER TE ZEGGEN WAAROM)

--	--	--

ZIE JE DRIE VERSCHILLENDE
EIGENSCHAPPEN?



HOE VOEL JE JE DAARDOOR?



We zijn gewend geraakt aan het idee dat we gelukkig moeten zijn – voor altijd en eeuwig – en dat we falen als we dat niet zijn. Als je daar goed over nadenkt, is dat raar. Net als vele anderen dacht ik er ook zo over, en daardoor ging ik instinctief proberen elke kans op verdriet te beperken. Ik vermeed situaties en relaties waarvan ik dacht dat ik er uiteindelijk verdrietig van kon worden. Maar door je verdriet in te perken word je niet automatisch gelukkig. Verdriet ontstaat vaak doordat je eerder geluk hebt ervaren. Dus door je kans op verdriet te verkleinen, verklein je ook je kans op geluk.

Het is oké om gelukkig te zijn en het is oké om verdrietig te zijn. Dat is heel gewoon. Net zoals het oké is om boos, dankbaar, jaloers, trots of ... te zijn: je snapt het wel. Geluk en verdriet zijn gevoelens – die zijn niet goed en die zijn niet slecht. Hoe eerder je accepteert dat je jezelf niet kunt beschermen tegen verdriet, des te eerder zul je ophouden jezelf te beschermen tegen geluk.

**JE KUNT JEZELF NIET
BESCHERMEN TEGEN
VERDRIET ZONDER JEZELF TE
BESCHERMEN TEGEN GELUK**

**JONATHAN SAFRAN FOER,
EXTREEM LUID EN
ONGELOOFLIJK DICHTBIJ**

CHOCOLADEMEDITATIE (MINFDUL ETEN)

GA PRETTIG ZITTEN, ERGENS WAAR JE NIET WORDT AFGELEID.

NEEM EEN STUK CHOCOLA IN JE HAND.

KIJK ER HEEL AANDACHTIG NAAR.

VOEL HET GEWICHT EN DE TEXTUUR ERVAN.

KIJK NAAR DE KLEUR, OF KLEUREN.

MERK OP HOE GRAAG JE HET IN JE MOND WILT STOPPEN.

DOE DAT NIET, MAAR RUIK ERAAN.

WIST JE DAT HET ZO ROOK?

OKÉ, STOP HET NU RUSTIG IN JE MOND.

LAAT HET OP JE TONG LIGGEN.

VERANDERT DE SMAAK ALS HET SMELT?

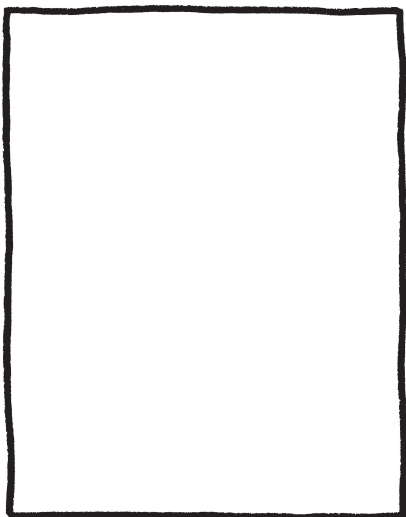
ZIJN ER MEER SMAKEN DAN JE DACHT?

HOUD HET IN JE MOND ZOLANG JE KUNT.

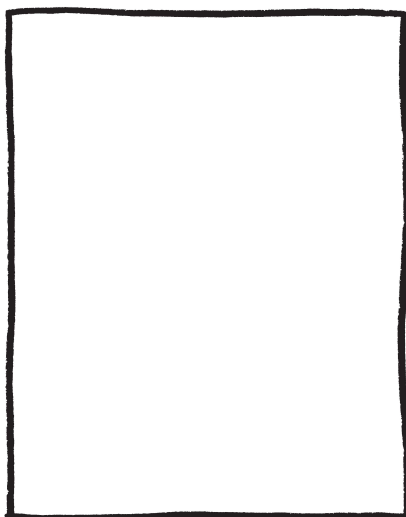
VOELT DIT RAAR?

OKÉ, JE MAG HET NU OPETEN.

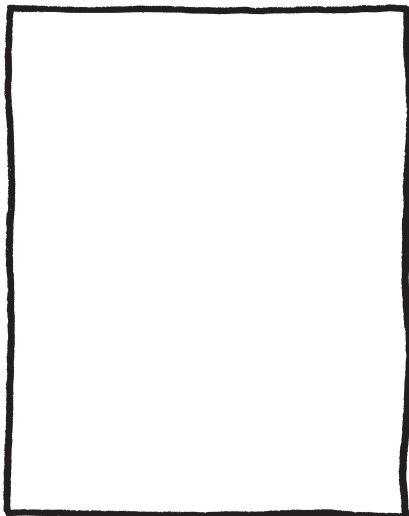
EET DE REST VAN DE DAG MEER MINDFUL. DOE DIT
MET MINIMAAL DRIE HAPJES VAN ALLES WAT JE EET.



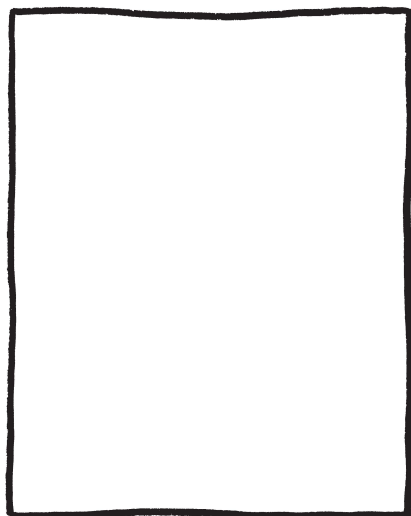
WAT HAD DE
SAAIESTE SMAAK?



WAT HAD MEER SMAAK
DAN JE DACHT?

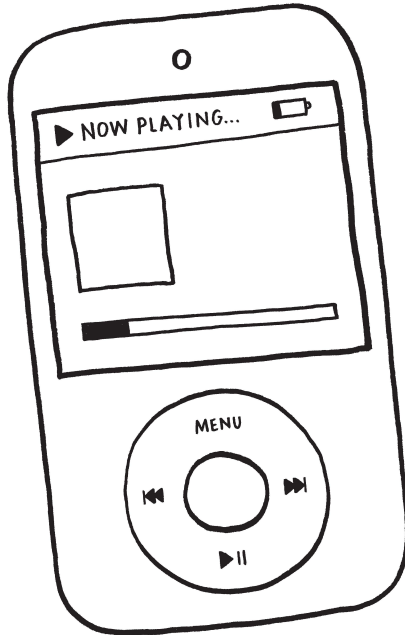


WAT HAD DE
GEKSTE TEXTUUR?



WAT SMAAKTE BETER
DAN ANDERS?

LUISTER NAAR HET DROEVIGSTE LIEDJE DAT JE KENT



LUISTER ER EEN PAAR KEER NAAR.

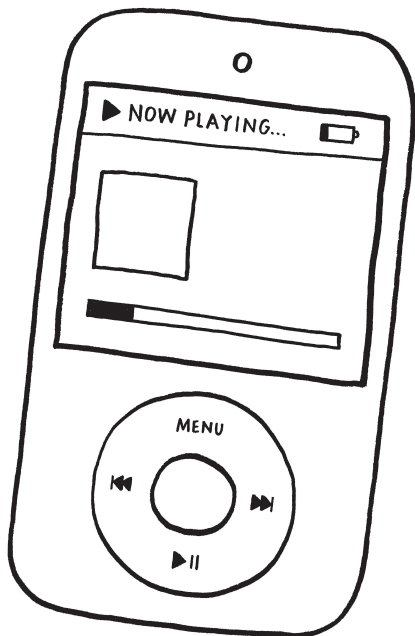
WENTEL JE IN DE TEKST.

LAAT HET GEVOEL VAN DE ZANGER(ES) OP JE INWERKEN.



HOE VOEL JE JE?

DOE NU HETZELFDE MET HET VROLIJKSTE LIEDJE



ZING ZO HARD MOGELIJK MEE.

DANS MEE ALS EEN GEK.

STEL JE VOOR DAT ER BUITEN DIT LIED NIETS BESTAAT.



VOEL JE JE NU BETER?

OVER DE AUTEUR

Lee Crutchley maakt boeken en tekent plaatjes in een klein stadje in Engeland. Hij schrijft dit in de derde persoon, hoewel hij dat raar vindt om te doen. Op dit moment vraagt hij zich af of hij indrukwekkend, als een autoriteit, wil overkomen, of grappig en aardig. Allebei lijkt het hem niet echt wat.

Hij is geen arts en heeft geen opleiding gevolgd op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg; alleen wordt hij soms heel verdrietig. Hij vindt dat je hulp en advies van een professional moet invoeren als je denkt dat je dat nodig hebt, misschien zelfs ook wel als je dat niet denkt.

Hij heeft een website: LEECRUTCHLEY.COM



OM TE ONTHOUDEN

1. HET IS OKÉ ALS JE GELUKKIG BENT
2. HET IS OKÉ ALS JE VERDRIETIG BENT

VERFRISSEND EN CREATIEF, EEN BOEK DAT JE DAG OPVROLIJKT

Dit boek kan jou niet gelukkig maken. Dat weet je vast zelf al: geen enkel zelfhulpboek kan dat. Maar diep vanbinnen weet je misschien ook dat jij dat zelf wél kunt. Je weet meer over je eigen geluk dan je denkt, al heb je dat misschien nog niet ontdekt, of ben je het vergeten.

Gelukkig zijn van de Engelse illustrator, ontwerper en auteur Lee Crutchley staat vol praktische opdrachten om te tekenen en te schrijven. Spelenderwijs doe je ontdekkingen en denk je terug aan goede ervaringen. Daardoor ga je je gelukkiger voelen (of in ieder geval een beetje minder sip).



NUR 770/370
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

'VERFRISSEND...
EEN GEWELDIG BOEK.'

Publishers Weekly