



HAPPY LIFE 365

**DE NO-NONSENSE DENKWIJZE
VOOR EEN LEUKER LEVEN**

KELLY WEEKERS

KELLY WEEKERS

Happy Life 365

DE NO-NONSENSE DENKWIJZE

VOOR EEN LEUKER LEVEN

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© 2018 Kelly Weekers e Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst: Kelly Weekers

Redactie: Yvonne Doorten

Lay-out: Zeno Carpentier Alting

Illustraties: Femke den Hertog

Omslagontwerp: Purple Linings, Milou Verbeke

Omslagfoto: Otto van den Toorn

ISBN 978 90 215 6944 4

ISBN e-book 978 90 215 6945 1

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

VOORWOORD 7

DEEL 1 HET ZIT TUSSEN JE OREN 10

1. Onze moderne wereld 13
2. De evolutie van ons brein 17
3. Twee denksystemen 21
4. Mindset 27
5. Geluk is een keuze 39

DEEL 2 DE STATUS QUO 45

1. Waar sta je nu 47
De lifescan 57
2. Waar wil je naartoe? 63
3. Hoe kom je daar 67

DEEL 3 EEN LEVEN VOL VERWACHTINGEN 69

- De valkuil van verwachtingen 71
1. Het leven is alleen maar leuk 75
 2. Iedereen vindt mij leuk 81
 3. Ik ben perfect 87
 4. Ik heb de volledige controle 93

5. Ik ben speciaal 99
6. Ik heb altijd gelijk 105

DEEL 4 GELUK IS EEN MINDSET 111

- De regie pakken 113
1. Verantwoordelijkheid 115
 2. Werkethiek 121
 3. Empathie 125
 4. Perspectief & dankbaarheid 131
 5. Positiviteit & optimisme 135

DEEL 5 JOUW HAPPY LIFE 365 139

- Doe het! 141
1. Herken de herhaling 143
 2. Stop met piekeren 147
 3. Laat het los 153
 4. Focus 159
 5. Actie 165
- Happy Life 365 Dagboek 170

DANKWOORD 171

LITERATUURLIJST 173

VOORWOORD

Ik vind dat geluk een keuze is. Daarmee bedoel ik niet dat je continu gelukkig kunt of zou moeten zijn. Voor iedereen bestaat het leven uit ups en downs. Slechte momenten, mindere dagen of negatieve gebeurtenissen, je kunt ze niet voorkomen. *That's life*. Waar jij daarentegen wél de regie over hebt, is hoe je omgaat met de dingen die op je pad komen. Biologische uitzonderingen daargelaten wordt dit namelijk volledig bepaald door jouw manier van denken. Denk jij in problemen of oplossingen? Wijs je naar een ander of neem je zelf verantwoordelijkheid? Leef je in het verleden of het heden? Zie je wat er niet is of juist wat er wel is? Die keuzes maak jij, bewust of onbewust elke dag opnieuw. Het is jouw manier om de 24 uur die je in je dag hebt in te delen. En dát maakt elke dag opnieuw het verschil tussen gestrest of relaxed zijn, geleefd worden of leven, ontevreden zijn of juist tevreden of ongelukkig zijn of gelukkig.

In de regel leggen we de schuld van het feit dat ons leven niet zo leuk is vaak graag bij een ander neer. Staan andere mensen, dingen en situaties ons geluk in de weg; die bloedirritante buurvrouw, die jaloerse collega, de regering, de economie, een slechte jeugd, of juist een te goede. Anderzijds kan het ook zijn dat geluk überhaupt niet als een keuze voelt. Dat het leven ge-

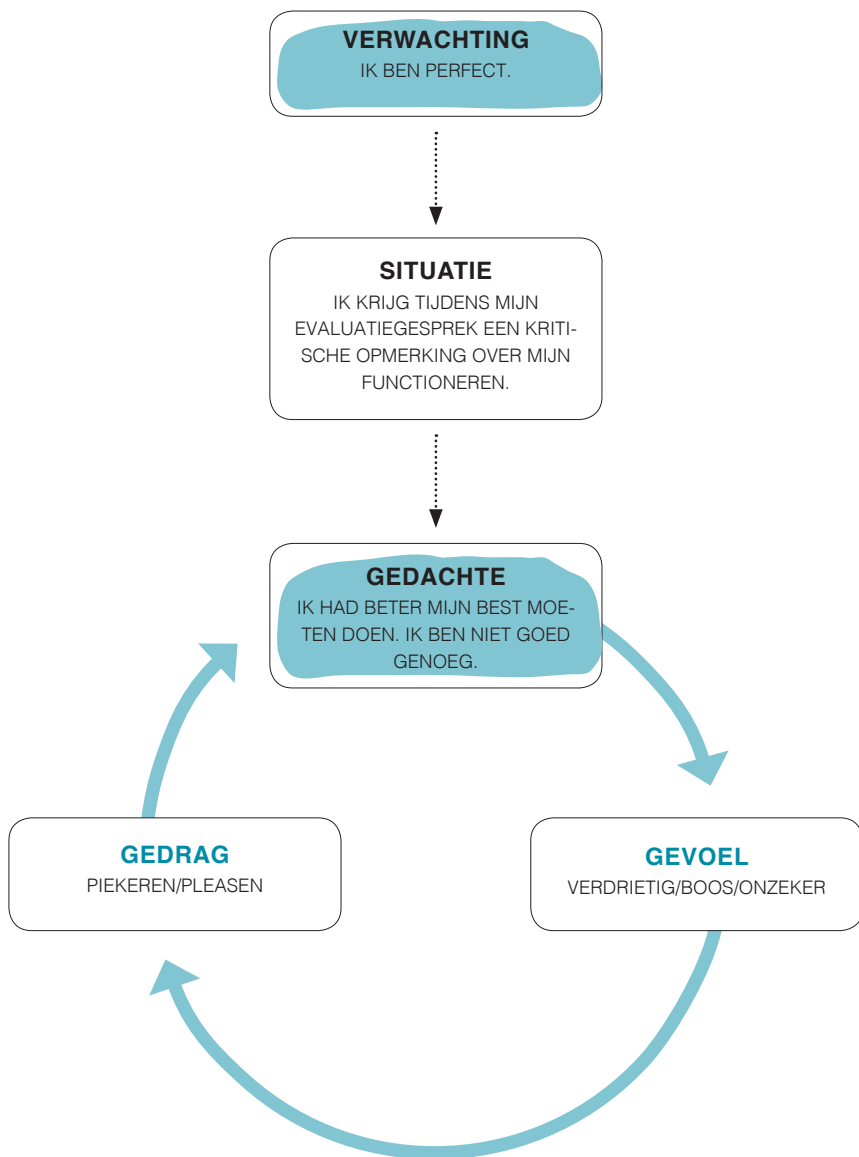
woon 'is zoals het is'. We met onze drukke banen, gezinnen, sociale levens en sportclubjes wel wat beters te doen hebben dan ons druk maken over geluk. We vooral blij zijn dat we weer een dag hebben overleefd. We aan het einde van de dag doodmoe in bed kruipen, nog even online naar de wél perfecte levens van anderen kijken, om vervolgens in slaap te vallen en hetzelfde riedeltje de volgende dag opnieuw af te spelen. En daarom vinden velen geluk iets voor mensen die niet beter weten in arme landen, of voor rijke mensen die zich nergens druk over hoeven te maken. Geluk is niet het échte leven en dus ook geen keuze. Is dat voor jou herkenbaar? En heb je geen wens enige verandering aan te brengen in die gedachtegang? Dan ben ik bang dat je met dit boek helaas een vrij prijzig hardblok in handen hebt. Ben jij daarentegen wél getriggerd, omdat jij ook gelooft dat je de regie over je geluk voor een groot deel zelf in handen hebt? Ga er dan maar eens goed voor zitten.

Hoe jij met dingen omgaat – je mindset – is enorm bepalend voor je dagelijkse geluksgevoel. En laat je nu niet van de wijs brengen door het woord mindset. Mindset is niet zweverig of zelfhulp-bullshit, al zien en gebruiken sommigen dat zeker zo. Mindset is in mijn wereld vooral een strategie. Een bepaalde manier van denken, en daarmee *doen*, om je leven naar te leiden. Niet omdat het je leven ineens perfect maakt, maar omdat het je op de beste manier laat omgaan met alles wat op je pad komt. Het zorgt ervoor dat je negativiteit minimaliseert waar het kan, incasseert waar nodig, en positiviteit actief opzoekt. Het maakt je leven elke dag relaxter en leuker, omdat jij de regie hebt. En die denkwijze werkt daarmee geluk – en ook succes – in de hand. Het mooie van dit proces? Het speelt zich volledig af tussen je oren. En het mooie van wat er tussen je oren gebeurt? Dat kun je gewoon trainen. Zie het als sporten: als je ervoor kiest om dagelijks te bewegen, word je vitaler. Als je ervoor kiest om dagelijks te werken aan een positieve mindset, word je een gelukkiger mens. En het maakt dat jij straks mogelijk

3

IK BEN PERFECT

Herken je dat? Dat je na afloop van een functioneringsgesprek wel aan je collega vertelt welke goede punten je baas of manager noemde, maar niet welke leerpunten je hebt gekregen? Omdat je je daarvoor schaamt of niet wilt dat anderen weten waar je niet goed in bent? Of dat je tweewekelijks de hond van je buurman uitlaat, je moeder helpt met haar administratie, je oma ondersteunt in het huishouden, je vriendinnen een luisterend oor biedt, maar je jezelf compleet wegcijfert? Dat je de perfecte buurvrouw, dochter, kleindochter en vriendin probeert te zijn, maar je daar zelf aan onderdoor gaat?



We hebben met z'n allen hobby's genoeg, maar falen is daar niet een van. Falen is iets wat niemand graag doet, niemand vindt het leuk om fouten te maken of om af te gaan waar anderen bij zijn. En toch doen we het allemaal weleens, want fouten maken hoort bij het leven. Er is niemand die nooit fouten maakt, dat is simpelweg onmogelijk.

DEEL 4

GELUK IS EEN MINDSET

Je kunt niet altijd bepalen wat er op je pad komt, maar wél hoe je ermee omgaat

De regie pakken

Je weet nu wat je minder moet doen of waar je het liefst helemaal mee moet stoppen, wil je je leven heel wat leuker maken. Die verwachtingen over van alles en nog wat, daar moet je zo snel mogelijk mee kappen. Maar er zijn ook een aantal dingen waarvan ik graag wil dat je die meer gaat doen. Die je juist moet ondernemen om het leven een stuk leuker te maken. Volgens mij is het leven vrij simpel. Er zijn dingen waar je controle over hebt en er zijn dingen waar je geen controle over hebt. Geluk zit hem in datgene loslaten waar je geen controle over hebt en de controle actief pakken waar je die wel hebt. Door iedereen leuk gevonden worden, nooit falen, altijd gelijk hebben, perfect zijn of een perfect leven hebben: doe geen moeite. Het is onmogelijk. Waar jij wel controle over hebt? Je verantwoordelijkheid nemen, de juiste werkethiek hebben, dingen in perspectief blijven zien, empathie tonen naar jezelf en een ander, dankbaar zijn en vol positiviteit naar het leven kijken. Het zijn de simpele dingen die jij elke dag kunt doen die een groots effect hebben. Het zijn deze elementen die je denkwijze optimistisch en (veer)krachtig maken en daardoor leiden tot de juiste acties en daarmee een leuker leven.

Door iedereen leuk gevonden worden? Kan niet. Perfect zijn? Onmogelijke opgave. De volledige controle over je leven hebben? Vergeet het maar.

In *Happy Life 365* laat Kelly Weekers op basis van simpele stappen zien hoe bepalend je denkwijze is voor je dagelijkse geluksgevoel. Aan de hand van thema's als zelfvertrouwen, gezondheid, vriendschap, werk, social media en relaties leer je op een simpele en effectieve manier anders om te gaan met negativiteit, stress en piekeren. Kelly vertelt nuchter en met humor hoe je zelf geluk creëert door los te laten waar je geen controle over hebt, en de regie te pakken waar het kan.

Haar denkwijze leert je wat vaker lak te hebben aan wat een ander van je vindt, wat vaker nee te zeggen tegen dingen waar je een hekel aan hebt, te accepteren dat falen bij het leven hoort en je niet perfect bent of hoeft te zijn. Het laat je werken voor wat je wilt en het laat je stoppen met zeuren over dat wat je niet hebt. Boordevol praktische opdrachten, voorbeelden, stappenplannen en tips & tricks voor een leuker leven!

'Wat een heerlijke pageturner! Je voelt je per regel en bladzijde méér positief en méér optimistisch, zeker ook omdat wat je leest in hele begrijpelijke voorbeelden is weergegeven. En, de tips om je leven fijner te maken zijn haalbaar voor iedereen! Wat een geluk!'

- Prof. dr. Erik J.A. Scherder

'Waarom moeilijk doen over geluk, als het ook makkelijk kan? Na het lezen van dit boek besef je wat je vaak fout doet, maar ook hoezeer geluk voor het grijpen ligt in de meest simpele dingen. Geen theoretisch geneuzel, maar nuchtere, klare taal, met ook nog wat te lachen. En dat laatste moeten we vooral veel doen, lees maar!'

- Chantal Janzen



9 789021 569444

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen