



HAPPY

LIFEHACKS

365

**100 NO-NONSENSE TIPS & TRICKS
VOOR EEN LEUKER LEVEN**

KELLY WEEKERS

JE LEVEN IS NIET LEUK OMDAT
HET PERFECT IS, MAAR OMDAT
JIJ PERFECT WEET HOE JE
HET ONDANKS ALLE UPS EN
DOWNS HEEL ERG LEUK KUNT
HOUDEN.

KELLY WEEKERS


**HAPPY
LIFEHACKS
365**

**100 NO-NONSENSE TIPS & TRICKS
VOOR EEN LEUKER LEVEN**

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

VOORWOORD

 m maar meteen met de deur in huis te vallen: nee, dit boek gaat je niet gelukkig maken en al helemaal niet 365 dagen per jaar. En nee, dit boek geeft je ook geen kant-en-klare formules voor geluk. *Spoiler alert:* echt geen enkel boek gaat dat doen. Was het maar zo simpel. De enige die ervoor kan zorgen dat jij jouw leven als 'leuk' gaat bestempelen, dat ben jij zelf. Net zoals je geen blokjesbuik krijgt door te lezen over push-ups, zo word je ook niet gelukkig door te lezen over mindset. Aan de slag dus. En maak je geen zorgen, want gelukkig hoeft dat helemaal niet zo moeilijk of ingewikkeld te zijn als je misschien denkt.

Ik zei het al in mijn boek *Happy Life 365*: ik vind geluk grotendeels een keuze. Iedereen krijgt in z'n leven te maken met *struggles*, echt iedereen. Het leven is nou eenmaal niet altijd leuk of eerlijk. Met een *Happy Life 365* bedoel ik dan ook zeker niet dat we met z'n allen 365 dagen per jaar uitzinnig gelukkig zijn. Dat lijkt me vrij onmogelijk. Wat betekent een *Happy Life 365* dan wel? Voor mij gaat het erom dat je daadwerkelijk 365 dagen per jaar de regie pakt over hoe je omgaat met hetgeen er op je pad komt. De ups én de downs. Zelf kreeg ik in de afgelopen jaren ook met de nodige downs te maken. Ik heb mensen verloren die door toedoen van anderen uit het leven gerukt

zijn, ik moet mensen missen doordat hun lichaam door ziekte niet verder kon, of juist omdat ziekte hun geest de baas werd. Financiële shit, gezondheidsshit, persoonlijke shit, *you name it* en ik of mijn directe omgeving heeft ermee te maken gehad. En tegelijkertijd waren de afgelopen jaren mijn gelukkigste jaren ooit. Niet omdat ik 365 dagen per jaar uitzinnig gelukkig kon zijn, maar omdat ik me meer dan ooit realiseer dat mijn geluk niet zozeer wordt bepaald door wat er op mijn pad komt, maar vooral door hoe ik er zélf mee omga. Dat ik de regie heb! Als ik constant focus op de slechte dingen die in mijn leven gebeuren en de dingen waar ik geen controle over heb, dan wordt het negatieve alleen maar groter en groter. Focus ik op het positieve – want gelukkig waren er de afgelopen jaren ook heel veel mooie momenten in mijn leven – en datgene waar ik wél invloed op heb, dan maakt dat mijn leven juist leuker. Hoe je met dingen omgaat, je mindset, dát is enorm bepalend voor je dagelijkse geluksgevoel. Geluk is het kunnen focussen op wat echt belangrijk voor je is en het makkelijk los kunnen laten van al het andere.

Mijn boek *Happy Life 365* stond maandenlang onafgebroken in de bestsellerlijst. Criticasters zeiden nog weleens dat ze mijn boek te simpel vonden, maar grappig genoeg vind ik dat een van de mooiste complimenten die ik kan krijgen. Het is immers zo makkelijk om dingen ingewikkeld te maken en juist vrij moeilijk om het simpel te houden. Eenvoud is datgene wat ontstaat wanneer je jarenlang over complexe vraagstukken hebt nagedacht. En dat is de reden waarom eenvoud ook weer de boventoon voert in deze opvolger. Een bewuste keuze, net als het herhalen van dingen. Dat doe ik niet om lekker makkelijk pagina's te vullen of uit slordigheid, ik kies daar bewust voor, omdat het vrijwel onmogelijk is te leren of te groeien zonder de kracht van herhaling. Je wordt geen topvoetballer na één training, je krijgt geen wasbordje door één keer naar de sport-school te gaan, je krijgt geen succesvol bedrijf door het binnen-



LIFEHACK 6

OMDENKEN

Pak nu nog eens je twee logboeken erbij; je negatieve gedachten en je positieve gedachten. Doordat je een week lang bewust bezig bent geweest met je gedachten, sta je waarschijnlijk ook meer stil bij de impact van jouw manier van denken op hoe je je voelt. Dat negatief denken situaties alleen maar erger maakt en positief denken het tegenovergestelde doet. Dat niet de situatie bepalend is voor onze emoties en ons gedrag, maar de gedachten, positief of negatief, die wij over de situatie hebben. Hoe beter je inziet dat jij in dezen de regie hebt, hoe waardevoller je het zult vinden elke dag te oefenen met omdenken. Als iets je leven leuker maakt, dan is het wel het effect van je eigen gedachtegang voelen en daar elke dag opnieuw de vruchten van plukken.

Probeer jezelf eens een week lang actief te 'betrappen' op negatieve gedachten. Zodra je iets negatiefs denkt, ben je als je eigen politieagent. Je stopt jezelf en bedenkt direct wat je nu óók zou kunnen denken wat positiever is. Je kapt je negatieve denken af, zodra je je ervan bewust bent en gaat positief omdenken. Vanuit dat positieve gevoel ga je vervolgens handelen. Doe dit eens een dag lang en schrijf op welk effect dit had. Maak dit elke dag opnieuw een speerpunt, eventueel met behulp van het logboek, tot het steeds meer vanzelf gaat. Hoe vaker je iets doet, hoe meer het je automatische piloot wordt. En grappig genoeg komt er dan een moment dat je er totaal niet meer bij stil hoeft te staan en het je nieuwe normaal is geworden alles zo positief mogelijk te bekijken.



LIFEHACK 7

EEN ANDER OOGPUNT

Soms vraag ik je in dit boek te oefenen met dingen die misschien helemaal niet zo in je aard liggen, ver van je afstaan, buiten je comfortzone vallen of wat dan ook. Het kan dan best lastig zijn om zo'n opdracht uit te voeren. Stel bijvoorbeeld dat je iemand bent die vrij negatief kan denken. Stel, je omschrijft jezelf als een 'het-glas-is-halfleegpersoon'. Dan kan het moeilijk zijn om bij de vorige lifehacks te bepalen hoe je positief zou kunnen omdenken. Het kan dan helpen om voor jezelf te benoemen wat je wilt bereiken. In dit geval is dat 'positief zijn', maar ook 'zelfverzekerd' zijn, 'gemotiveerd zijn' of 'relaxed zijn' zou kunnen. Wat het ook is, bedenk dan eens welke persoon in jouw omgeving die eigenschap heeft die jij graag wilt hebben. Misschien iemand in je directe omgeving of misschien een bekend persoon tegen wie je opkijkt? En vraag je dan eens af wat die persoon zou denken, voelen of doen. Hoe zou die met de situatie omgaan? Wat zou die jou voor advies geven? Wat ik bijvoorbeeld vaak terughoor van lezers die *Happy Life 365* hebben gelezen, is dat ze in veel situaties denken: 'wat zou Kelly mij nu adviseren, of wat zou Kelly doen?' Dus, mocht jij een van die lezers zijn, vraag je dan af hoe ik het zou zien. En maak op die manier de opdracht. Dat gaat je echt helpen!

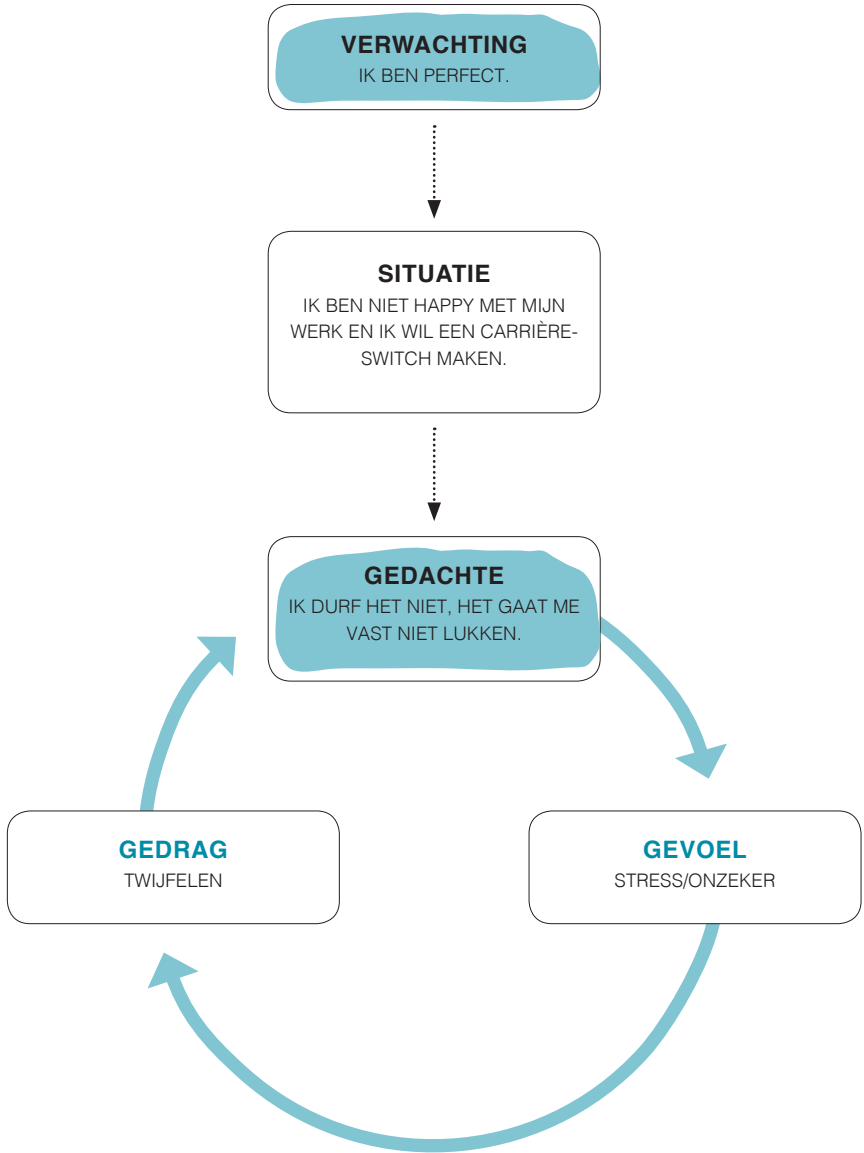
Als je iets wilt veranderen in je leven of wilt groeien, kan dat eigenlijk ook alleen maar door iets te doen wat buiten je comfortzone ligt. Laat je daarom nooit ervan weerhouden dingen te doen, of stappen te zetten, omdat ze 'oncomfortabel' voelen of omdat je het 'wel spannend' vindt. Dat is logisch, dat is alles wat je niet gewend bent en voor het eerst doet! Dat hebben we allemaal! Het gaat vanzelf wennen en comfortabel voelen. En zo niet, dan ga je een keer (of tien) op je bek, ben je weer een ervaring rijker en weet je dat het niets voor je is. En hoef je over twintig jaar in ieder geval niet met spijt terug te kijken op de dingen die je niet hebt gedaan, omdat je het toen spannend vond of omdat je je liet weerhouden door de angst het niet goed te doen. *Go for it!*

LIFEHACK 34

IK BEN NIET PERFECT

Val jij ook weleens ten prooi aan de verwachting dat je 'perfect moet zijn'? En op welk gebied heb jij dan die verwachting? Schrijf eens op in welke situaties jij tegen deze verwachting aanloopt en wat je gedachten op dat moment zijn.

Teken vervolgens twee G-schema's naast elkaar. Vul in het G-schema links jouw negatieve of onrealistische gedachte in. Vul vervolgens in welk gevoel deze gedachte je geeft en wat het doet met je gedrag. Probeer deze gedachte vervolgens om te denken en vul dan rechts jouw positieve of realistische gedachte in. Ook hier schrijf je op wat die gedachte zou doen met je gevoel en je gedrag. Zie je hoe groot het verschil kan zijn wanneer de situatie hetzelfde blijft, maar jij er anders over denkt? Doe deze lifehack voor alle situaties waarin je tegen deze verwachting aanloopt om zo die verwachting structureel bij te stellen. Door hierin een andere mindset te creëren.

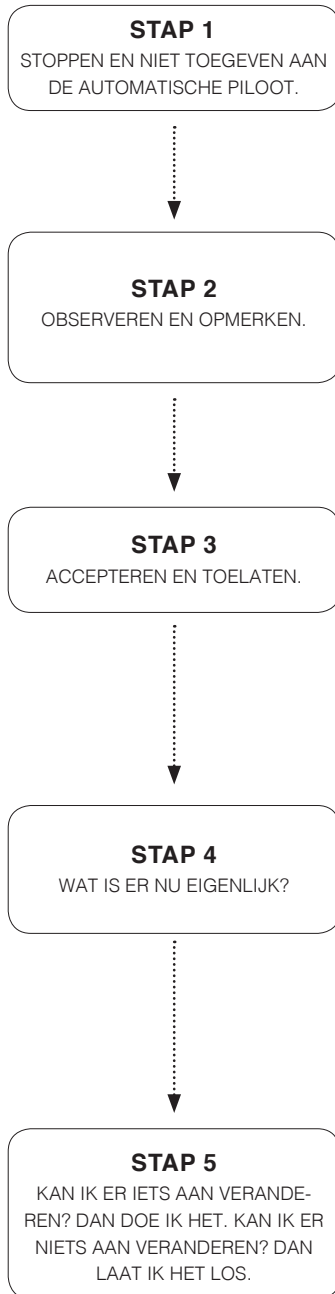


Hopelijk ga je het ook eerder opmerken wanneer je een keer uit balans raakt. We maken allemaal dingen mee die vervelend zijn en ons uit balans brengen, dat is heel normaal. Het is de kunst om je hier bewust van te zijn en met de kennis die je opgedaan hebt, jezelf snel weer te herpakken. En niet te gaan leven op de automatische piloot, maar steeds bewuste keuzes maken hoe je ergens mee omgaat. Zelf maak ik die positieve switch nog elke dag en daardoor voel ik mij doorgaans relaxed en in balans. Dat gun ik jou ook!

LIFEHACK 97

STAPPENPLAN

Als ik merk dat ik niet lekker in mijn vel zit of het even niet meer weet, dan vul ik mijn mindset stappenplan in. Daarmee zie ik in één blik ‘hoe te denken en te handelen’ wanneer ik vastloop. Kwestie van niet wachten tot het te laat is, maar op tijd schakelen. Door dit stappenplan te volgen, bouw je voor jezelf rust in, waardoor je weer bewust kunt reageren op een situatie die jou daarvoor nog uit balans leek te brengen. Hoe vaker je dit stappenplan toepast, hoe makkelijker het wordt. Zelf hoef ik mijn stappen ondertussen niet meer op te schrijven, ik loop in mijn hoofd de stappen langs en maak daardoor al heel makkelijk die positieve switch. Dat gaat jou vanzelf ook lukken. Maar tot je zover bent, is het goed dit ‘mindset stappenplan’ elke keer voor jezelf in te vullen wanneer je voelt: ‘o jee, ik ga niet zo lekker.’ Het zal je helpen terug te keren naar je basis en vanuit een krachtige positieve mindset te handelen.



Happy Lifehacks 365

100 no-nonsense tips & tricks voor een leuker leven

In haar bestseller *Happy Life 365* laat Kelly Weekers op basis van simpele stappen zien hoe bepalend je denkwijze is voor je dagelijkse geluksgevoel. *Happy Lifehacks 365* is het praktische vervolg daarop. Op de typische Weekers-manier, nuchter en concreet, ga je aan de hand van 100 oefeningen aan de slag met thema's als vitaliteit, werk, liefde, vriendschappen en jezelf.

Dit boek gaat je zeker niet gelukkig maken, maar het gaat je wel de inzichten geven om het geluk 365 dagen per jaar te grijpen, wanneer het kan. Of je nu wat vaker lak wilt hebben aan wat een ander van je vindt, positiever of zekerder wilt zijn, wilt leren loslaten of het gemis van iets of iemand een plek wilt geven, uiteindelijk kom je altijd uit bij het cliché 'je moet de knop omzetten'. Maar waar zit die fucking knop dan? Lees vooral het basisboek *Happy Life 365*. En hoe zet je dat ding dan vervolgens om? Daarvoor zijn deze Lifehacks. Weekers' 100 no-nonsense manieren om jouw 'knop' wanneer nodig om te zetten, waardoor dat leukere leven nog meer binnen handbereik komt.

'Duidelijk geschreven en recht voor z'n raap. De opvolger van *Happy Life 365* drukt me wederom met mijn neus op de feiten. Hoezo plan ik steeds die energievretende afspraak? Waarom ben ik onnodig onzeker? Kelly ruimt mijn agenda én mijn hoofd op! En dat terwijl ik gewoon met een kopje thee op de bank zit.'

- Marieke Elsinga

'De tips om je leven fijner te maken zijn haalbaar voor iedereen!'

- Prof. dr. Erik J.A. Scherder



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen