



HOE DE

FUCK

VIND IK

GELUK?

EEN ZELFHULP **BOEK**, OOK VOOR
MENSEN DIE EEN **HEKEL** HEBBEN
AAN **ZELFHULP**

THIJS LINDHOUT

INHOUD

Inleiding 7

Deel 1

Dromen 13

Deel 2

Mindset 75

Deel 3

Liefde 129

Deel 4

Verbinding 165

Bijlage:

Wat is geluk? 205

INLEIDING

Dit is geen standaard-zelfhulpboek. Je vindt in dit boek geen stappenplan naar geluk. Daar geloof ik namelijk niet in. Geluk is voor iedereen iets persoonlijks. Wat mij gelukkig maakt, hoeft jou niet gelukkig te maken. Ik word gelukkig van het schrijven van dit boek, van drummen, van hoge doelen stellen, van avonturen beleven met vrienden, van ijskoffie drinken, van spreken voor duizend man in een theaterzaal, van Formule 1 kijken, van rebelsheid en van échte gesprekken in verbinding voeren met bijzondere mensen (het liefst op het strand met een cocktail of eerdergenoemde ijskoffie in de hand). Het zou heel goed kunnen dat jij van heel andere dingen gelukkig wordt. Daarom heb ik er moeite mee dat sommige boeken, coaches en goeroes beweren dat er een algemeen pad naar geluk is en dat je bijvoorbeeld elke ochtend moet mediteren. Of dat je niet mag masturberen omdat je de seksuele energie in je lichaam moet houden. Volgens mij is het een grote vergissing dat dit voor iedereen geldt! Het doel is om gelukkig te zijn. Hoe daar te komen is het middel en dat is voor iedereen anders.

Ook geloof ik er niet in dat geluk een keuze is (nu vliegt bij veel coaches de popcorn door de kamer). Je hebt dit niet voor 100% zelf in de hand. Geluk is voor een belangrijk deel afhan-

kelijk van je genen en je opvoeding, dingen waar je geen invloed op hebt. Lekker inspirerend denk je nu wellicht. Waar ik wel in geloof is dat je 100% verantwoordelijkheid moet nemen voor jouw geluk. Als jij het niet doet dan doet niemand het. En aangezien geluk voor iedereen iets heel persoonlijk is, vraag je je nu natuurlijk af: hoe kom ik er dan achter waar ik gelukkig van word? Daar gaat dit boek je bij helpen.

Om voor mijzelf antwoord te krijgen op de vraag 'Hoe de fuck vind ik geluk?' ben ik nogal uit de bocht gevlogen. Ik doe dingen altijd intens. Ik doe iets of niet of extreem. Dus waar een normaal mens die met deze 'geluksvraag' zit, een boek aanschaft of het er misschien eens met wat vrienden over heeft, besloot ik om de wereld over te vliegen. Overall bezocht ik seminars van zogenoemde goeroes die beloven het antwoord te hebben voor jouw zoektocht naar geluk. Tijdens deze seminars heb ik de meest bizarre dingen meegemaakt. Zo heb ik al *yes* roepend over gloeiend hete kolen gelopen. En ook heb ik onder een regenboog m'n chakra's gereinigd. Echter naast deze bizarre ervaringen heb ik op die seminars ook de meest waardevolle lessen geleerd. Antwoord op vragen als:

Hoe maak ik de juiste keuzes in het leven?

Hoe ga ik om met tegenslagen?

Hoe zorg ik voor liefdevolle relaties?

Oftewel: hoe vind ik wat geluk voor mij betekent in het leven?

En dat fascineerde me! Als er zulke waardevolle wijsheden bestaan over zoiets belangrijks als ons persoonlijke geluk... waarom leren we die dan niet op school? Of in het bedrijfs-

Aan de slag: hoe vind jij geluk?

Je hebt jezelf een cijfer gegeven voor de zes belangrijke gebieden van je leven. Je hebt een praktische lifehack geleerd waarmee je in elke situatie je emoties kunt beïnvloeden. Je hebt ontdekt dat het leven niet maakbaar is maar wel stuurbaar. Vervolgens heb je al gebrainstormd in welke richting jij je leven op alle zes gebieden zou willen sturen. En je hebt geleerd dat succes niet gelukkig maakt en dat het daarom erg belangrijk is om te genieten van de weg naar je dromen en doelen toe. Tot slot heb je uit mijn persoonlijke verhaal geleerd dat gelukkig zijn binnen handbereik is als je 100% leeft wie je bent.

We gaan nu aan de slag met oefeningen. We knippen dit op in twee delen. We beginnen met tips en oefeningen om erachter te komen wat je wilt. En daarna gaan we aan de slag om concrete stappen te zetten in die richting.

Ontdekken waar je gelukkig van wordt

Helaas zijn er veel mensen die niet goed weten wat ze willen. Dus het zou kunnen zijn dat jij tot deze categorie behoort. En dat is hartstikke begrijpelijk. We leven in een superdrukke wereld vol prikkels, afleiding en verwachtingen van anderen. Wanneer ik aan mijn volgers vraag om vragen in te sturen voor interviews, hoor ik het vaakst: ‘Hoe kom ik erachter waar ik gelukkig van word?’ Er zijn veel mensen die niet weten wat ze leuk vinden, wat hun passie is, waar ze energie van krijgen, oftewel: die niet weten waar ze gelukkig van worden. Is dit voor jou niet relevant en weet je precies waar je naartoe wilt? Dan kun je doorgaan naar het tweede gedeelte van de oefeningen. Anders, *stay tuned*, ik presenteer je de meest praktische en makkelijk uitvoerbare tips om (weer) te ontdekken waar je gelukkig van wordt.

‘Als je geen plan maakt
voor je eigen leven, word
je ingezet in andermans
plannen.’

- REMCO CLAASSEN

Boomstamoefening

Ik kan je geruststellen. Je weet hartstikke goed waar je gelukkig van wordt. Je bent het contact ermee alleen verloren. Dit contact ga je niet vinden in je dagelijkse hectiek en drukte. Daarom zullen alle onderstaande tips een ding gemeen hebben: de stilte opzoeken. De effectiefste manier om dit te doen is wat mij betreft de volgende.

Laat je telefoon thuis en zoek de natuur op. Het liefste een bos. Even voor de Amsterdammers die dit lezen: een bos is niet drie bomen op een rij langs de weg. Of een druk park waar je nog meer prikkels hebt dan in een pretpark. Ik heb het over een natuurgebied zonder op elke honderd meter een koffietent. Je snapt wat ik bedoel. Neem pen en papier mee en ga op een boomstam zitten (bankje mag ook, zo ruimdenkend ben ik). Zorg ervoor dat je de tijd hebt. Ga daar eens zitten, geniet van de stilte en als je je verveelt is dat oké. Heel waardevol zelfs. Wanneer je er klaar voor bent begin je te schrijven. Schrijf alle dingen op waar je gelukkig van wordt. Om je hierbij te helpen heb ik hieronder een aantal vragen voor je (je mag dit boek dus gewoon meenemen):

Wat vind ik leuk om te doen?

Bij welke activiteiten lijkt de tijd vanzelf te gaan?

Waar krijg ik energie van?

Waar ben ik gepassioneerd over?

Waar houd ik van?

Waar gaat mijn hart sneller van kloppen?

Waar laad ik van op?

Op welke momenten voel ik mij het gelukkigst?

Wat als alles kan in het leven, wat zou ik dan het liefste doen?

DEEL 2

MINDSET

**WAT WORDT BEDOELD MET HET BEGRIP
MINDSET? EN HOE BEÏNVLOEDT DIE JE
GELUK?**

**KUN JE JEZELF TRAINEN OM FLEXIBEL OM
TE GAAN MET TEGENSLAGEN?**

**IS HET MOGELIJK OM GELUKKIG TE ZIJN
ONGEACHT DE OMSTANDIGHEDEN?**

An de hand van de oefeningen, verhalen en inzichten uit het vorige deel kun je aan de slag om je leven meer naar jouw zin te maken. Je kunt aan alle gebieden tegelijkertijd werken, of je kunt beginnen om één gebied aan te pakken. Grote kans dat dan ook andere gebieden positief zullen veranderen. Je weet dat door in actie te komen je een hele hoop kunt veranderen in je leven. Hiervoor is het wel eerst belangrijk om jezelf te kennen en te weten waar je naartoe wilt in je leven. Je kunt vervolgens je invloed gebruiken om je leven zo in te richten zoals jij dat wilt. En wie weet, als je hier volle bak mee aan de slag gaat, zul je op een dag misschien wel het leven van je dromen leiden. Ik neem je graag mee in hoe deze dag eruit kan zien.

Je wordt wakker met energie. Je kijkt naast je en daar ligt de man of vrouw van jouw dromen. Je kust deze schoonheid wakker en springt uit bed. Je hebt zin in de dag! Je loopt door je droomhuis en in de spiegel van de badkamer check je jezelf uit. *Damn* wat ben je sexy! Hier heb je hard voor gewerkt en je bent mega trots op jezelf. Je loopt verder door naar jouw droomkeuken om een heerlijk ontbijtje voor jezelf te maken. Tijdens het ontbijt check je nog even je banksaldo en je ziet dat het geld niet meer tegen te houden is. Je kunt je alles veroorloven wat je hartje begeert. Je droomt alvast over de volgende vakantie. Daarna ga je fluitend naar je werk. Je hebt er zin in. Want hetgeen waar jij je geld mee verdient is jouw passie. Je krijgt energie van het leven en je zit lekker in je vel. Je bent vrolijk en bent een fijn mens voor jezelf en je omgeving. Het leven is mooi. Zoals het leven nu is, mag het wel voor altijd blijven.

Praktisch versus spiritueel

Je hebt nu twee belangrijke thema's ontdekt in jouw persoonlijke zoektocht naar geluk. En het lijken wel twee tegenstrijdige thema's. Het eerste gaat over de stuurbaarheid van het leven en is heel praktisch: als iets je niet bevalt kom dan in actie. En het tweede is wat spiritueler: verander hoe je denkt over de situatie. Volgens mij gaat het in het leven om een balans tussen deze twee. Sterker nog, ik ben ervan overtuigd dat je alles in het leven op deze twee niveaus kunt aanpakken. Elk probleem, elke tegenslag, elke uitdaging, elke droom, elk doel, elke missie. Of het nu iets groots is of iets wat je elke dag tegenkomt, je kunt alles op praktisch gebied (deel 1) of op spiritueel gebied (deel 2) oplossen. Dat vraagt om een aantal voorbeelden. Doe er je voordeel mee!

Stel je hebt onkruid in je tuin. Het is een mooie zomerse dag en je wilt met een glimlach in je tuin kunnen zitten. Je kunt dan de praktische oplossing kiezen door je Gamma-handschoenen aan te trekken en eigenhandig dat onkruid tussen die tegels uit te wurmen. Als je daarmee klaar bent, en de zon allang onder is, kun je eindelijk met dat biertje en een glimlach genieten van je tuin. Je kunt ook de spirituele oplossing kiezen, namelijk... er voor zorgen dat je er niet meer mee zit dat er onkruid in je tuin is! Je kunt het omdenken: 'Wat een mooie klimop.' Of het zien als een oplossing voor het klimaatprobleem, want er is meer zuurstof in je tuin. En het resultaat is hetzelfde: je kunt met een glimlach in je tuin zitten.

Ander voorbeeld. Stel je droomt van je ideale lichaam. Laten we voor het gemak even zeggen dat je droomt van net zulke billen als Nicki Minaj. Als je haar niet kent, Google even en je

‘Succes is krijgen wat je wilt. Geluk is willen wat je krijgt.’

- 365 DAGEN SUCCESVOL

Nu jij

We hebben nu een oppervlakkige definitie van succes behandeld. Succes is wanneer je bovengemiddeld presteert. Je hebt ontdekt dat het behalen van succes relatief eenvoudig is. Er is een vijfstappenplan dat je hiervoor kunt volgen. Ook heb je geleerd dat het bereiken van succes niet hoeft te betekenen dat je gelukkig bent. Succes zit vanbuiten. Geluk zit vanbinnen. Je hebt drie definities van geluk geleerd: uit de wetenschap, uit de zelfhulp en uit de filosofie. Nu aan jou de vraag hoe jij geluk en succes definieert. Om je hierbij te helpen deel ik hieronder een aantal definities met je:

Succes is krijgen wat je wilt.
Geluk is willen wat je krijgt.

Succes is het behalen van bovengemiddelde resultaten.
Geluk is de mate waarin je trouw bent aan jezelf in je leven.

Succes gaat over het creëren van de ideale omstandigheden.
Geluk gaat over tevreden zijn ongeacht de omstandigheden.

Succes gaat over veranderen.
Geluk gaat over acceptatie.

Succes is buitenkant.
Geluk is binnenkant.

Nu is het de beurt aan jou. Wat is jouw definitie van geluk en succes?

Dit is geen standaard zelfhulpboek, want volgens geluksonderzoeker Thijs Lindhout bestaat er geen stappenplan naar een gelukkig leven. Geluk is voor iedereen iets persoonlijks. Niet iedereen wordt namelijk gelukkig van urenlang mediteren onder een regenboog of wekelijks doelen stellen. Daarom aan jou de taak om te ontdekken waar jij gelukkig van wordt. En dit boek helpt je daarbij.

Thijs heeft ontdekt dat er vier thema's zijn die de rode draad vormen in ieders persoonlijke zoektocht naar geluk: dromen, mindset, liefde en verbinding.

In dit boek ontdek je wat dit voor jou betekent. Je wordt begeleid aan de hand van inzichten van experts, persoonlijke fuck-ups van Thijs en leuke oefeningen. Zoek je een nuchter boek dat jou nog gelukkiger kan maken? Dan is dit boek een must read voor jou!

GIEL BEELEN

'Na z'n podcast, z'n theatershow en nu dit boek van hem weet ik t zeker: Thijs Lindhout maakt me gelukkig! Je mag van geluk spreken dat je dit boek van Thijs in je handen hebt!'

PIETER VAN DEN HOOGENBAND

'Als ik dit boek tijdens m'n topsport carrière had gelezen, dan had ik een stuk meer in balans kunnen leven.'

DAVID DE KOCK

'Thijs is meer dan 100% inspiratie. Het is ook 100% impact, humor en spot on. Genoten van dit boek.'

FROUKJE DE BOTH

'Thijs triggert je om je eigen geluksformule te creëren.'

FIEN VERMEULEN

'Als ik naar Thijs luister of kijk, wil ik daarna meteen van alles anders doen. Hij inspireert en geeft je de tools om te gaan vlammen.'



Thijs Lindhout is spreker, ondernemer en geluks-onderzoeker. Hij is oprichter en host van de 100% Inspiratie Podcast.

In de 100% inspiratie Show prikkelde hij eerder duizenden bezoekers met zijn persoonlijke verhaal en humor.

**KOS
MOS**

ISBN 9789021576374 NUR 770



9 789021 576374