

Geluk zit in een  
klein boekje

Van Marian Mudder verscheen eveneens  
bij Ambo|Anthos uitgevers

*Sofasessies*

*Wat ik eerder had willen weten*

*Wat ik eerder had willen weten over stress en onzekerheid*

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via  
[www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

MARIAN MUDDER

# Geluk zit in een klein boekje

*97 tips voor een gelukkig  
en gezond leven*



Ambo|Anthos  
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6917 9  
© 2024 Marian Mudder  
Alle rechten voorbehouden  
Omslagontwerp Marry van Baar  
Omslagillustratie © Shutterstock  
Foto auteur © Harold Pereira  
Zetwerk Mat-Zet bv

Verspreiding voor België:  
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

## Voorwoord

De reacties op mijn eerdere boek, *Wat ik eerder had willen weten*, zijn overweldigend geweest. Veel mensen lieten me weten dat ze de tips die ik in dat boek deel aan de muur hingen om zichzelf eraan te herinneren. Dat bracht me op het idee om dit boekje samen te stellen.

Een andere reden om dit boek te schrijven is dat het mijn overtuiging is dat we het allemaal verdienen om gelukkig te zijn. Ik ben bekend als actrice en schrijfster, maar wat minder mensen weten, is dat ik al vijftien jaar actief ben als coach/therapeut. Ik ben EFT-behandelaar en mindfulnesstrainer. En in mijn praktijk zie ik dat veel mensen ermee worstelen om gelukkig te zijn.

Al vanaf jonge leeftijd houd ik me bezig met persoonlijke ontwikkeling met als doel om gelukkig te worden. Daar ben ik behoorlijk in geslaagd. Niet omdat ik mijn droom-

man heb gevonden, of een grote auto en een huis op Ibiza heb, maar omdat ik heb geleerd dat geluk voor een belangrijk deel een innerlijk proces is. Het is een manier van leven. Het is weten hoe je gezonde keuzes moet maken. Het heeft te maken met meester worden over je gedachten, je gedrag is immers het gevolg van je denken. En het gaat over je hart volgen, doen wat je leuk of belangrijk vindt.

Of je nu op zoek bent naar manieren om stress te verminderen, je relaties wilt verbeteren, of gewoon meer plezier wilt vinden in kleine dingen, in dit boekje zul je waardevolle tips vinden die je tot dieper inzicht kunnen brengen.

Sommige tips zijn levenswijsheden, andere zijn meteen praktisch toepasbaar. Sommige tips zullen een kwartje doen vallen waardoor je jezelf of het leven weer net iets beter snapt, andere tips wil je meteen opnemen in je dagelijkse routine. En weer andere zul je simpelweg vergeten. Als je een paar tips weet te internaliseren is dat al grote winst.

Laat dit boekje een gids zijn op je reis naar een gelukkiger leven.

Veel leesplezier en geluk gewenst!

Liefs, Marian

ps Er is een website die dit boek ondersteunt: [marianmudder.nl/wat-ik-eerder-had-willen-weten-extras](http://marianmudder.nl/wat-ik-eerder-had-willen-weten-extras). Daarop staan filmpjes en yogalesjes die je kunt bekijken en geleide meditaties die je kunt beluisteren. Ik heb ook een nieuwsbrief, ga naar [www.marianmudder.nl](http://www.marianmudder.nl) en schrijf je in, dan houd ik je op de hoogte.

### 3

## *Investeer in jezelf*



De beste investering die je kunt doen is een investering in jezelf: in je opleiding, in je ontwikkeling, in je gezondheid. Geef je geld daaraan uit. En dan bedoel ik dus niet aan dure spullen zoals Louis Vuitton-tassen, kleding, gouden horloges of dure auto's. Aan spullen heb je op termijn niks. Spullen zijn leuke speeltjes, maar ze vervelen snel, je wilt altijd meer. Wanneer je oud bent zul je nooit zeggen: 'Had ik maar meer spullen gekocht.' Iedere investering in je persoonlijke ontwikkeling is de rest van je leven waardevol.

Ik heb eindeloos veel geïnvesteerd in workshops en cursussen voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik had last van chronische stress, was extreem onzeker en door een milde depressie lukte het me niet om uit het leven te halen wat erin zat. Een vriendin van mij heeft weleens ge-



zegd: ‘Wat geef je daar belachelijk veel geld aan uit.’ Voor mij was het vanzelfsprekend, maar in die tijd was het vrij ongewoon om je met zelfontwikkeling bezig te houden. Inmiddels weet ik dat ik de juiste keus heb gemaakt.

Het is een keus geweest voor de lange termijn. Hoe wil ik oud worden? Vitaal, gelukkig en gezond. Hoe wil ik sterven? Wijs en zonder schuldgevoelens of spijt. Ik heb zoveel te danken aan alle coaches en helers en natuurlijk aan de schrijvers van de zelfhulpboeken die ik heb geraadpleegd.

Hierdoor bezit ik een schatkist vol wijsheid en inzichten die me in staat stelt om veel betere keuzes te maken en een gelukkiger leven te leiden.

Een investering in jezelf is een investering in de kwaliteit van je leven.

*Word je bewust van waarover je klaagt*

Niemand wil die persoon zijn die altijd klaagt. Als je erop let, zou het best kunnen dat jij vaker klaagt dan je doorhebt.

Onvervulde behoeften zijn vaak vermomd als klacht. Een goede manier om erachter te komen wat je behoeften zijn, is dan ook om te kijken naar waar je over klaagt.

Dit kan je inzicht verschaffen in wat je nodig hebt. Het kan zijn dat je geleerd hebt om jezelf van alles te ontzeggen en je behoeften te ontkennen, om maar niet te hoeven voelen wat je als kind niet hebt gekregen. Het is heel fijn om op deze manier naar je eigen klagen te kijken.

Vraag jezelf eens wanneer je over iets klaagt: ‘Wat vertelt dit me over wat ik nodig heb?’

Bonustip: jezelf geven wat je nodig hebt werkt beter dan blijven klagen.

## *Sluit je werkdag af*



Veel mensen zijn op zoek naar de juiste balans tussen werk en privéleven. Voor sommige mensen is het lastig om hun werk niet mee naar huis te nemen. Dan kan het helpen om je werkdag werkelijk af te sluiten. Zeker voor thuiswerkers is dit belangrijk.

Een goede manier om dit te doen is door een planning voor de volgende dag te maken:

- Maak een lijstje van de taken die je absoluut de volgende dag moet doen en die niet kunnen wachten.
- Maak ook een lijstje van de dingen die eventueel later gedaan kunnen worden.
- Begin elke dag met datgene waar je het meest tegen opziet.
- Een goede stelregel is om de eerste drie uur van de dag aan je belangrijkste project te besteden.

- Zo mogelijk maak je een tijdsindeling van hoeveel uur je waaraan werkt. Dat geeft structuur en rust en daardoor voel je je minder snel overweldigd door alles wat je nog moet doen.

Wanneer je de planning gemaakt hebt, zet je je computer uit. Als je nog naar huis moet reizen kun je die tijd gebruiken om je hoofd leeg te maken. Eenmaal thuis trek je andere kleren aan en gooi je je haar los. Daarmee vertel je je brein dat het werken er voor die dag op zit.

Voor thuiswerkers is het belangrijk van tevoren een tijdstip vast te stellen wanneer de dag erop zit. Want anders zul je ontevreden blijven over wat je die dag hebt gedaan. Het werk van de thuiswerker houdt nooit op, dus je moet je eigen heel fijne baas zijn en tegen jezelf kunnen zeggen: 'Je hebt genoeg gedaan vandaag, morgen verder.' En plan ook je eigen snipperdagen in.