

Kunnen we in een meer en meer gestreste, ingewikkelde en onzekere wereld onze levensvreugde vergroten? Kunnen we enthousiasme uitstralen en een vruchtbaar dynamisme tonen en ons toch bewust zijn van de realiteit om ons heen, terwijl te vaak donkere wolken van slecht nieuws ons leven somber maken?



Ja. En dit schriftje zal u daarbij helpen.

We zullen samen echte levensvreugde verkennen, vreugde die blijft bestaan en die niet de verborgen kiem van haar tegendeel in zich draagt (depressie, wanhoop, droefheid). Deze subtiele vreugde borrelt op als een gevolg van de kunst om

de schoonheid van het leven in uzelf en in de buitenwereld te vinden, er langzaam van te genieten, ze te vergroten en in stand te houden. Ze is geworteld in de durf om te dromen en helemaal uzelf te zijn. Ze wordt versterkt in het bewustzijn van uzelf en het ogenblik. Ze bloeit open in het vermogen om verwonderd te zijn, te geven en lief te hebben, te ontvangen en u te laten liefhebben - altijd met respect voor uw eigen leven en het leven om u heen.



Werken aan uw levensvreugde is in de eerste plaats begrijpen dat het meest stabiele enthousiasme zijn oorsprong vindt in het zijn. Het is de ontdekking van de bevrijdende kracht die opwelt wanneer u overschakelt van de cultus van het hebben naar die van het binden: de band met uzelf en de band met de ander.

Om elke dag vreugde te proeven komt het erop aan dat we niet langer consumeren bij wijze van troost, maar wel dat we onze fundamentele innerlijkheid ontwikkelen. We moeten dus aan de slag in onze innerlijke tuin! En als we hyperactieve levens leiden, moeten we ons tempo een beetje

vertragen, om van doen naar zijn te switchen en om over te schakelen van kwantiteit naar kwaliteit...

In deze tijd waarin het op de spits gedreven materialisme de integriteit van onze soort bedreigt en is gefaald in zijn poging om de mens open te laten bloeien, wordt het vergroten van uw levensvreugde een maatschappelijke uitdaging. En iedereen kan de zaadjes van zijn vreugde bovenal in zichzelf kweken.

Maar dat is een kunst die bovendien heel wat werk vereist! Het komt erop aan dat we genieten van wat we zijn in plaats van wat we hebben.

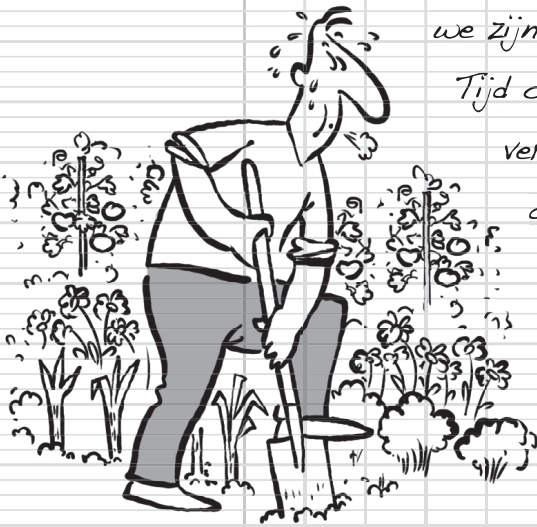
Tijd om aan de slag te gaan! En omdat we snel vergeten wat we lezen maar altijd onthouden wat we meemaken, grijpen we naar de schop en de hark en gaan we ons lapje grond wieden en schoffelen...

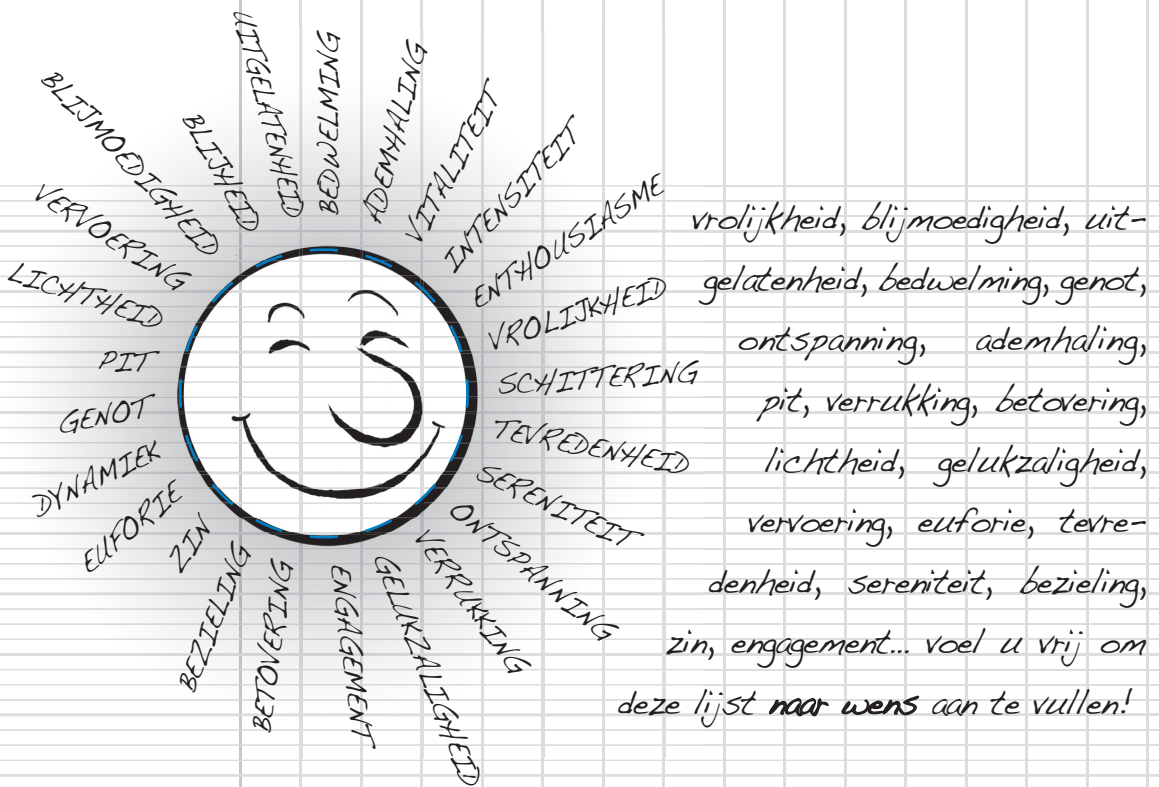
Laten we eerst samen de verschillende vormen definiëren die levensvreugde dagelijks kan aannemen.

5

Markeer met een kleurtje de woor-

den die uw idee van levensvreugde het best benaderen: schittering, blijheid, vitaliteit, intensiteit, dynamiek, enthousiasme,



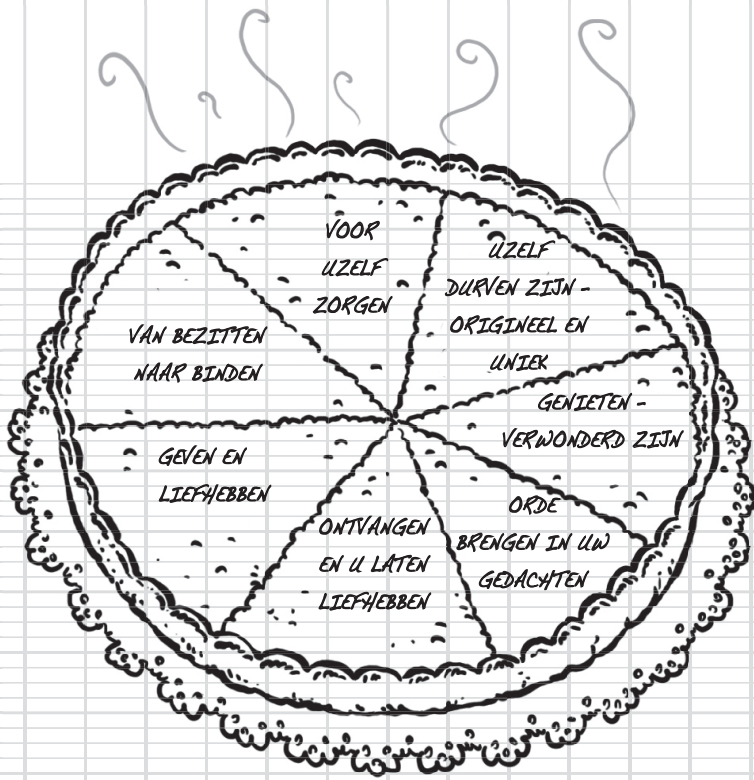


Lees de woorden die u hebt gemarkeerd hardop voor, terwijl u zich bewust wordt van de energie die ze bevatten. Voel u dus schitterend, verheugd...

'Het criterium voor een geslaagd leven heeft niets te maken met de dingen die we bezitten, maar alles met de vreugde die we ervaren.'

Abraham

Het doel van deze oefening is eenvoudig: om stabiel en sterk te zijn is het van essentieel belang dat we ons een positieve instelling aanleren, ongeacht onze levenscontext. We hoeven dus niet op een bijzondere reden te wachten om ons goed te voelen.



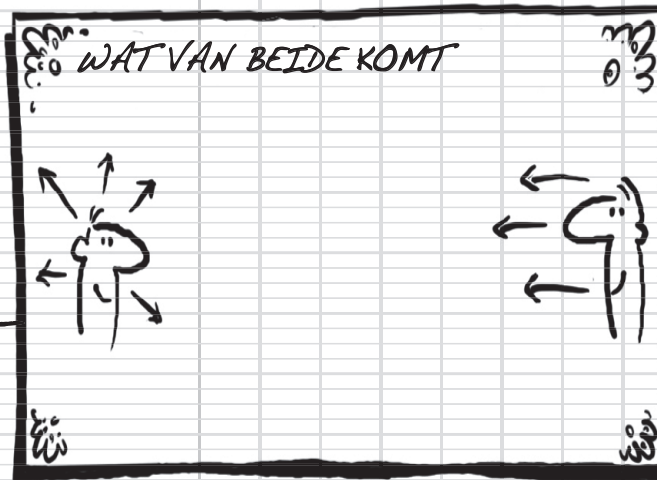
Voor uzelf zorgen



Schrijf tien elementen op die uw levensvreugde in uw dagelijks leven stimuleren en ook tien elementen die uw levensvreugde belemmeren (situaties, gedachten, enzovoort).

Verheug u eerst over alle dingen die uw levensvreugde stimuleren.

Geniet er langzaam van, beetje bij beetje!



Bedenk daarna wat uw levensvreugde belemmert en beantwoord dan eerlijk de volgende vragen.

Kan ik iets doen aan datgene wat mijn levensvreugde belemmert en van buiten komt?



Bijvoorbeeld: ik ben fysiek niet in staat om met een vrachtwagen te rijden!

=> Waarom ga ik niet aan mijn lichaam werken?



Ander voorbeeld: mijn baas klaagt over mij, maar geeft geen concrete redenen waarom hij dat doet.

=> Waarom vraag ik mijn baas niet of hij drie elementen wil noemen die hem storen in mijn houding?

Kan ik iets doen aan datgene wat mijn levensvreugde vanbinnen belemmert?



Bijvoorbeeld: ik ben overgevoelig zonder reden.

=> Waarom ga ik me niet toeleggen op het beheersen van mijn stemmingen?

Schrijf op hoe u de dingen die uw levensvreugde belemmeren kunt veranderen.

En laat u inspireren door Marcus Aurelius om uw stemming te verbeteren...

'God, schenk mij de kalme om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen; de moed om te veranderen wat ik kan veranderen; en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.'

Marcus Aurelius

Beschrijf nu uw ideale dag die uw vreugde zou bezorgen: tijdsbesteding, creaties, acties, relaties, ontspanning, enzovoort. Hangt deze vreugde eerder af van wat u **zult** zijn, doen en/of voelen of van dat wat u **koopt** of **bezit**? Vraag u af of

er nu al een houding bestaat die u kunt aannemen en die ervoor kan zorgen dat deze dag voldoet aan **een** van de voorwaarden van uw ideale dag.

Bijvoorbeeld: als u tijdens uw ideale dag contact wilt hebben met vriendelijke mensen, zou u naar een openbare plaats kunnen gaan en glimlachen naar een of twee onbekenden. Wie weet wordt uw glimlach wel beantwoord.

Opgelet! Het is nooit gemakkelijk om gewoonten te veranderen, maar het is de moeite waard. Het is tijd om de kunst om goed te leven onder de knie te krijgen. Die kunst kunt u leren, u moet er gewoon voor kiezen. Als u eenmaal hebt beslist om uw leven te veranderen, dan zal het gemakkelijk zijn om te leren hoe.

