

GELUK ZIT IN KLEINE DINGEN



DELTA

INLEIDING



We kunnen allemaal wel wat meer geluk gebruiken in ons leven. Het maakt niet uit of je daarbij denkt aan schaterlachen, vol verwachting ergens naar uitkijken of in alle rust genieten.

Uiteraard kan niemand de hele tijd in gelukzaligheid vertoeven; dat is niet het doel van ons leven. Als we dat wel nastreven, zonder aandacht te schenken aan wat er zich voor onze neus afspeelt, heeft dat zelfs een averechts effect. Maar soms krijgen we het gevoel dat we uit ons evenwicht zijn, vastzitten en behoefte hebben aan inspiratie.





Door de oefeningen in dit boek maak je ruimte vrij voor de positieve dingen in je leven en creëer je meer kansen voor ontluikend geluk. Er is meer dan genoeg plaats om je eigen ervaringen, gedachten en ideeën te noteren. Voor ieder van ons is de betekenis van geluk en hoe we het in ons leven inbouwen namelijk anders. Neem dus de tijd, laat je creativiteit de vrije loop en zoek uit wat voor jou werkt.





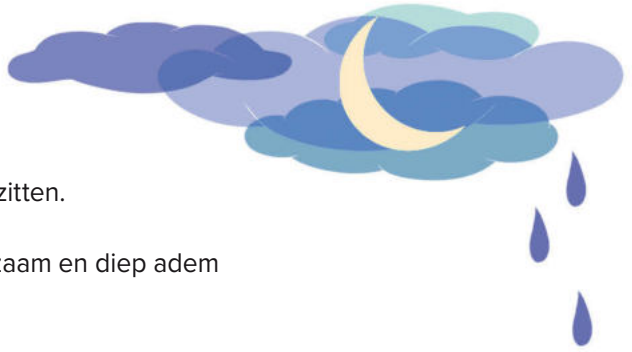
ALLES WAT JE BENT, IS WELKOM



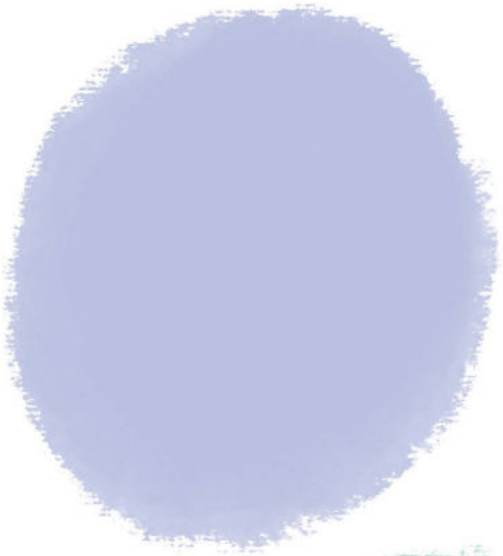
Niemand kan voortdurend gelukkig zijn. Zo zitten we nu eenmaal niet in elkaar, wat alle socialemediaberichten ons ook willen voorspiegelen. We beschikken niet voor niets over een volledig scala aan emoties. Toch krijgen we vaak te horen dat er 'goede' en 'slechte' gevoelens bestaan. Sommige gevoelens kunnen inderdaad onaangenaam of pijnlijk zijn, maar de waarheid is dat onze gevoelens eigenlijk overbrengen wat we ervaren. Als we er alleen maar naar streven om de hele tijd gelukkig te zijn, of onszelf veroordelen wanneer we dat niet zijn, houden we geen rekening met hoe we ons echt voelen. Dat heeft vaak het omgekeerde effect.

Probeer deze oefening, gebaseerd op mindfulness, om na te gaan hoe je je op dit moment voelt.





- Ga comfortabel rechtop zitten.
- Haal een paar keer langzaam en diep adem en sluit dan je ogen.
- Adem normaal en richt je aandacht op de beweging van de lucht terwijl je in- en uitademt.
- Kijk of je kan toelaten dat het gevoel dat je momenteel ervaart bij je is, gewoon zoals het is.
- Benoem elke emotie die je voelt.
- Aanvaard dat je je zo voelt. Houd in je achterhoofd dat je het gevoel niet fijn hoeft te vinden. Aanvaarden draait om erkennen dat je niet kan controleren hoe je je voelt en dat je dit ook niet hoeft.
- Besef dat deze gevoelens je niet willen kwetsen en dat ze voorbijgaan.
- Herinner jezelf eraan dat je menselijk bent en dat je je gevoelens mag beleven.
- Als je geest afdwaalt, merk dan gewoon op dat dit gebeurt en waar hij mee bezig is. Breng dan zachtjes je aandacht weer naar je ademhaling en daarna terug naar je gevoelens.
- Probeer deze focus een paar minuten vol te houden.
- Wanneer je klaar bent om de oefening af te ronden, open je je ogen.



Neem even de tijd om hier op te schrijven hoe je de ervaring hebt beleefd. En bedenk dat je jezelf niet mag veroordelen als je het lastig vond.

DE FIJNE DINGEN



Neem nu even de tijd om aan een paar fijne dingen in je leven te denken, bijvoorbeeld mensen die je liefhebt, een prestatie waar je trots op bent of gewoon het spinnen van je kat. Schrijf op wat er in je opkomt. Als we ons focussen op de dingen die ons doen glimlachen, helpt dat om ons perspectief aan te passen en positiever te zijn. Maar velen van ons worden te veel in beslag genomen door onze dagelijkse problemen. Zorg voor visuele geheugensteuntjes om de fijne dingen binnen handbereik te houden. Dit kunnen foto's zijn, maar ook meer symbolische dingen, zoals tickets van een geweldig optreden of een souvenir van een bijzondere reis.

Bedenk wanneer en waar je voordeel haalt uit deze geheugensteuntjes. Misschien kan je ze een plekje geven bij je voordeur, zodat je ze meteen ziet wanneer je binnenkomt. Of plaats ze op je bureau op het werk of gebruik ze als achtergrond van je mobiele telefoon, zodat je ze bij je kan dragen.

TIP/

Vaak merken we dingen niet meer op als ze vertrouwd raken, dus vergeet niet om nu en dan nieuwe geheugensteuntjes te maken.

