

Handboek voor

# klein geluk

Maria Grijpma

Inge Jager

Inspiread

Amersfoort, 2012

‘Het ware grote geluk bestaat niet.  
Maar je moet heel zuinig zijn op momenten  
van klein geluk. Geluk bestaat in  
de kleine romantiek van het dagelijks leven...’

*Lin Yutang* (Chinees filosoof)

# Inhoudsopgave

Voorwoord door Lisette Thooft	9
Inleiding	11
Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept	13
Recepten	19
Dankwoord	187
Lijst aandeelhouders TenPages.com	189

# Voorwoord

Ik heb ooit een journalistieke prijs gewonnen en daar werd ik door allerlei omstandigheden ongelukkig van. Ook ben ik weleens in ondertrouw gegaan en dat vervulde mij met chagrijn en een subtiele wanhoop. Van een bruiloft is het niet meer gekomen.

Aan de andere kant kan ik me nog herinneren dat ik jaren geleden op een zaterdagochtend in een slagerij op mijn beurt stond te wachten – ik ben vegetariër, ik kwam er voor mijn kat – en plotseling doorstroomd werd met een diep, sterk, warm, volstrekt onverklaarbaar, maar heerlijk geluksgevoel. Ineens was ik zo blij dat ik daar stond, met al die grappige mensen om me heen die een onsje rosbief bestelden of een pond poulet.

Wat ik maar zeggen wil: geluk is een raar goedje. Het komt waarschijnlijk meer uit jezelf dan uit contacten met anderen, gebeurtenissen of spullen. Hoewel ik moet toegeven dat eten mij wel verdacht vaak een beetje gelukkig maakt. Dat eten hoeft niet eens ingewikkeld te zijn. Een boterham met notenmoes en banaan bijvoorbeeld, en dan een grote kop koffie erbij met heel veel melk...

Dit *Handboek voor klein geluk* is een vrolijk, dwars, origineel en lekker inspiratieboek om meer van het leven te genieten. Maria Grijpma en Inge Jager hebben naar het gewone leven gekeken en daaruit een aantal van die gewone, fijne, kleine dingen gehaald die je zo makkelijk over het hoofd ziet; dingen waarvan je eventjes helemaal gelukkig kunt worden, als je ervoor open staat. De was ophangen bijvoorbeeld – toevallig heb ik daar ervaring mee. Sinds een paar jaar doe ik dat en ik begrijp totaal niet meer waarom ik jarenlang met die vervelende brommerige wasdroger genoeg heb genomen. Want ik kan beamen: van de was ophangen, word je gelukkig. In het boek staat dat het tien minuten kost. Maar daar zijn die minuten niet bij inbegrepen die je onwillekeurig stilstaat om naar de lucht te kijken, de wolken te zien voorbijrijven, de wind te voelen, de zon te zien schitteren, en je net zo blij en licht te voelen worden

als je lakens en je handdoeken die wapperen aan de lijn.  
Dat het geluk in kleine dingen zit, is natuurlijk een cliché en het is strikt genomen ook niet helemaal waar. Het geluk zit namelijk niet in dingen, maar in jezelf: in de kwaliteit van je aandacht. De vraag is hoe je de kwaliteit van je aandacht kunt verfijnen en verbeteren. En daarvoor lijkt dit boek me een prettige en praktische wegwijzer. Geniet.

*Lisette Thoof, schrijfster en journaliste (Happinez, Ode, Libelle)*  
*[www.lisettethoof.nl](http://www.lisettethoof.nl)*

# Inleiding

Ken je dat verhaal van die vrouwelijke buschauffeur die zingend in haar bus door de straten van de stad reed en daardoor mensen beïnvloedde met haar vrolijkheid?

Bij wie zit jij liever in de bus, bij iemand die er eigenlijk geen zin in heeft of bij deze vrouw? Een buschauffeur die zingt, zorgt voor klein geluk in haar bus.

Ze heeft vast dit boek op haar nachtkastje liggen.

Dit boek is bestemd voor alle vrouwen die af en toe behoefte hebben aan inspiratie.

Vrouwen regelen, zorgen, koken, ruimen op, werken, voeden kinderen op en doen nog zoveel meer. Daar kun je soms moe van worden en er is niet altijd iemand voorhanden die voor jou zorgt. Daarom dit inspiratieboek. Je kunt nu aan de hand van een lijst met verschillende behoeftes een recept opzoeken om zelf klein geluk in je leven te brengen.

Heb je behoefte aan vrijheid, rust, energie of natuur? Zoek en vind suggesties voor bijvoorbeeld het inrichten van een eigen plek, smartlappen schrijven, lentebollen in huis halen, klank geven, met aandacht aanraken of zwerven aan zee.

De aanwijzingen helpen je stap voor stap om het kleine geluk terug in je leven te brengen, op een hele simpele manier die vaak vrijwel niets kost. Verder lees je regelmatig hoe de auteurs de recepten zelf toepassen.

Wij, Maria en Inge, zijn al ruim tien jaar bevriend. We werken met mensen door onder andere het geven van trainingen. Onze gedeelde passies bestaan uit genieten van het leven, uit het blijmoedig te lijf gaan van allerhande levensproblemen, maar ook uit onze voorkeur voor de zee en de wind. Steken grote emoties de kop op? Vooral aan zee gaan wij onze spoken te lijf met humor en vastberadenheid. Technieken uit allerlei boeken en stromingen worden toegepast, we

dagen elkaar uit om het roer in eigen hand te nemen en aan het eind van zo'n zeedag gaan we opgeruimd weer naar huis.

In dit handboek staan recepten die het leven veraangenamen en zorgen voor klein geluk. Deze recepten hebben wij verzameld of verzonnen. Soms is een recept afkomstig uit een bepaalde traditie en door ons herschreven tot een eenvoudige en toegankelijke tekst, die toch recht doet aan het origineel.

Bronnen die ons in de loop van ons leven hebben gevoed zijn onder andere: mindfulness, tantra, NLP, light-bodywerk, sjamanisme, boeddhisme, ridhwanschool, mantrazang en stembevrijding. Bij veel recepten wordt verwezen naar inspirerende boeken en websites.

Als laatste, dit boek is geschreven voor vrouwen. Maar mannen zijn, als ze daar zin in hebben, ongelofelijk welkom om mee te lezen en mee te doen.

We wensen je veel 'klein geluk' toe,  
*Maria en Inge*

Maria Grijpma  
[www.mooiemorgen.nl](http://www.mooiemorgen.nl), Praktijk voor stilte en klank

Inge Jager  
[www.ingejager.nl](http://www.ingejager.nl), Praktijk voor communicatie en intimiteit

[www.handboekvoorkleingeluk.nl](http://www.handboekvoorkleingeluk.nl)

# Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept

- Sta stil bij hoe je je voelt.
- Bepaal waar je behoefte aan hebt.
- Zoek een passende categorie die overeenkomt met je behoefte van dit moment. Hieronder staan 15 categorieën met behoeften.
- Kies uit deze categorie een voor jou aantrekkelijk recept.
- Ga naar het recept, ze staan op alfabet.
- Volg de stappen van het recept.
- Voel je vrij om de recepten aan te passen aan je eigen voorkeuren. Net als bij een kookboek: broccoli in plaats van wortel is ook goed.

Sommige recepten worden bij meerdere categorieën genoemd. In totaal zijn er 85 verschillende recepten.

Er worden regelmatig boeken en websites genoemd ter inspiratie en verdieping.



# Ik heb behoefte aan:

<b>1. Aanraken-verwennen-koesteren</b>	Vrouwencirkel	165
	Zwerven in de natuur	185

## *Recepten:*

Aanraken, noodzaak!	19
De aarde draagt je	21
Een hangmat	57
Jezelf verwennen als een koningin	75
Minimassages	110
Omhelzen	117
Roeren in chocola	130
Een schapenvacht	143
Vertragen in de overgang	163
Wandelen met God	171
Zorgvuldig omgaan met je relatie	182

## **2. Alleen zijn-gezelschap**

### *Recepten:*

Ga naar zee	47
Een hangmat	57
Je eigen wandelritme	73
Jouw ziel wil zingen	77
Kledingruilbeurs	81
Mijn eigen plek	104
Een nieuwe liefde visualiseren	115
Samen poetsen en boenen	138
Sauna goedkoop	139

## **3. Buiten zijn-natuur**

### *Recepten:*

Ga naar zee	47
Iedereen een eigen tuintje	63
Je eigen wandelritme	73
Lente in huis	90
De magie van de maan	99
Met liefde was ophangen	103
Zwerven in de natuur	185

## **4. Contact-liefde**

### *Recepten:*

Aanraken, noodzaak!	19
Boekje vol liefde en vrolijkheid	29
Complimentendieet	33
Fijner vrijen	45
Het geluk van geven	51
Huilen mag	59
Mild zijn in plaats van oordelen	106
Een nieuwe liefde visualiseren	115
Omhelzen	117
Sauna goedkoop	139
Wandelen met God	171

Zorgvuldig omgaan met  
je relatie 182

## 5. Eenvoud-simpeler leven

### *Recepten:*

Een dag zonder geld 37  
Even pauze 43  
Goed slapen 55  
Ik adem in en weet dat  
ik inadem 65  
Minder is meer 108  
Samen poetsen en boenen 138  
Weggooien? Mooi niet! 173

## 6. Energie-kracht-bewegen

### *Recepten:*

Godinnenkracht 53  
Ik adem in en weet dat  
ik inadem 65  
Ja zeggen tegen alles 69  
Je eigen wandelritme 73  
Lachen is gezond 85  
Lamlendigheid doorbreken 87  
Met hele kleine stapjes  
naar een doel 101  
Minimassages 110  
Onbekommerd dansen 119  
Ondergedompeld in je jeugd 121  
Sauna goedkoop 139  
Terug naar je wilde ziel 153  
Vaker fietsen 157

Vertragen in de overgang 163  
Het vuur uitnodigen 167  
Waar beweegt jouw adem? 169  
Woede voelen 177

## 7. Expressie (creativiteit)

### *Recepten:*

Gedichten schrijven 49  
Godinnenkracht 53  
Mooi pakpapier 112  
Een nieuwe liefde  
visualiseren 115  
Roeren in chocola 130  
Smartlappen schrijven 146

## 8. Expressie (jezelf uiten)

### *Recepten:*

Af en toe iemand anders zijn 23  
Ga naar zee 47  
Gedichten schrijven 49  
Huilen mag 59  
Jouw ziel wil zingen 77  
Lachen is gezond 85  
Lekker zuchten 89  
Onbekommerd dansen 119  
Overal de ruimte opzoeken 125  
Ruimte door klank 132  
Schrijven bij verdriet 144  
Veel geluid maken 161  
Woede voelen 177

## 9. Inspiratie-inzicht

### *Recepten:*

Een andere kijk op de zaak	27
Cirkel van het leven volgen	31
Creatiever denken	35
Een dag zonder geld	37
Het damestasjesorakel	39
En daarom ga ik door	41
Het geluk van geven	51
Ik ga naar Nepal	67
Ja zeggen tegen alles	69
Jouw unieke kleuren	71
De kracht van verbeelding	83
Leven in overvloed	92
Het lopen van een labyrint	97
Met hele kleine stapjes naar een doel	101
Mild zijn in plaats van oordelen	106
Minder is meer	108
Mooie woorden verzamelen	113
Regelmatig overweldigd door de wereld?	127
Rust in je hoofd	136
Vaker fietsen	157
Van binnen weet je alles	159
Vertragen in de overgang	163
Wie ben ik en wat kom ik hier doen?	175
Woede voelen	177
Het wonder van water	180
Zwerven in de natuur	185

## 10. Passie-warmte

### *Recepten:*

Roeren in chocola	130
Sauna goedkoop	139
Smartlappen schrijven	146
Terug naar je wilde ziel	153
Het vuur uitnodigen	167

## 11. Rust-stilte-ruimte

### *Recepten:*

Een andere kijk op de zaak	27
En daarom ga ik door	41
Even pauze	43
Ga naar zee	47
Goed slapen	55
Een hangmat	57
Ik adem in en weet dat ik inadem	65
Klankenspel in de keuken	79
Lekker zuchten	89
Lopen als meditatie	95
Met liefde was ophangen	103
Mijn eigen plek	104
Onbekommerd dansen	119
Ontspannen bij pijn	123
Overal de ruimte opzoeken	125
Ruimte door klank	132
Rust creëren voor je kind	134
Rust in je hoofd	136
Schaamteloos lummelen	141
Stil zijn	151