

EVA BROBBEL

Geluks doeboek

8-weekse
cursus



RUBINSTEIN

Inhoud

Inleiding	8
------------------	----------

Week 1

Opruimen en ruimte maken	10
1. Test: hoe opgeruimd ben je?	12
2. Opruimlijst	14
3. Ontspullen	16
4. Kleine klussen & ergernissen	18
5. Maak iets grondig schoon	20
6. Digitale detox	22
7. Maak ruimte in je leven	23

Week 2

Omgaan met gedachten	24
1. Dagboek van positieve en negatieve gebeurtenissen	26
2. Omgaan met negatieve gedachten	30
3. Draai het om	32
4. Als wolkjes aan de lucht	33
5. Leer positief te denken	35
6. Stop met (te hoge) verwachtingen	38
7. Waardeer jezelf	42

Week 3

Leven in het nu	44
1. Test: hoe mindful ben je?	46
2. Elke dag een meditatie	48
3. Automatische piloot	52
4. Bewust van dit moment	54
5. Drie minuten ademruimte	57
6. Maak een mindful wandeling	60
7. Bewust van je lichaam	62

Week 4

Een gezond lichaam is een gezonde geest	64
1. Elke dag bewegen	66
2. Superfoods voor de hersenen	68
3. Valkuilen in kaart	75
4. Energiegevers en energienemers	76
5. Optimaliseer je slaap	78
6. Knuffelen maar!	81
7. En... ontspan	84

Week 5

Omgaan met emoties	88
1. Test: hoe emotioneel intelligent ben je?	90
2. Alle emoties welkom heten	92
3. Benut je pijn	96
4. Vergeef (jezelf)	98
5. Schrijf een vergevingsbrief	102
6. Geniet bewust van positieve ervaringen	104
7. Meditatie: de berg	108

Week 6

Maak je leven leuk(er)	110
1. Wat ging er goed vandaag?	112
2. Maak een gelukslijst	113
3. Neem een hobby	115
4. Lachen is gezond	118
5. Investeer in ervaringen	120
6. Koester je familie en vrienden	124
7. Maak iets met je handen	128

Week 7

Dankbaarheid, compassie & zingeving	130
1. Dankbaarheidsdagboek	132
2. Doe iets voor een ander	134
3. Mettameditatie	136
4. Geef zin aan je verleden	138
5. Tevreden met wat je hebt	142
6. Schrijf een dankbaarheidsbrief	144
7. Geef betekenis aan je leven	146

Week 8

Bestendigen	148
1. Wat neem je mee?	149
2. Vervolgstappen	152
3. Maak een weekplan	154
4. Mindmap & doelen	157
5. Test: hoe gelukkig ben je?	160
6. Meditatie: het meer	162
7. Brief aan je toekomstige zelf	164

Tot slot	166
-----------------	------------

Notities	167
-----------------	------------

Bronverwijzingen naar wetenschappelijk onderzoek	171
---	------------

Geluk is bij uitstek iets dat je kunt cultiveren door oefening. In dit boek vind je daarom invuloefeningen, opdrachten, testjes en meditaties. Je gaat acht weken lang aan de slag met een breed scala aan geluksbevorderende activiteiten. Om te kijken wat je aanspreekt, waar jij je gelukkiger door voelt. Want dat kan voor iedereen anders zijn. Er is niet één manier, of één formule die voor iedereen werkt. Het is trial-and-error. Het is uitproberen. Maar het is vooral: dóen. Een boek lezen over geluk is niet voldoende. Het gaat vooral om het praktiseren. Beoefenen. Pas als je er tijd en moeite in steekt ga je verschil ervaren.

En dat is precies de missie van dit boek. Er mee aan de slag gaan! De komende acht weken hou je je iedere week bezig met een ander thema. Van opruimen tot omgaan met gedachten, van zingeving tot gezond eten en bewegen. Iedere week bevat zeven opdrachten. Je kunt dagelijks een nieuwe oefening doen of je combineert er een paar op dezelfde dag. Kijk vooral hoe het jou het beste uitkomt. Het gaat erom dat je plezier beleeft aan de oefeningen, en – hier en daar – een beetje uitgedaagd wordt om te komen tot nieuwe inzichten en ervaringen.

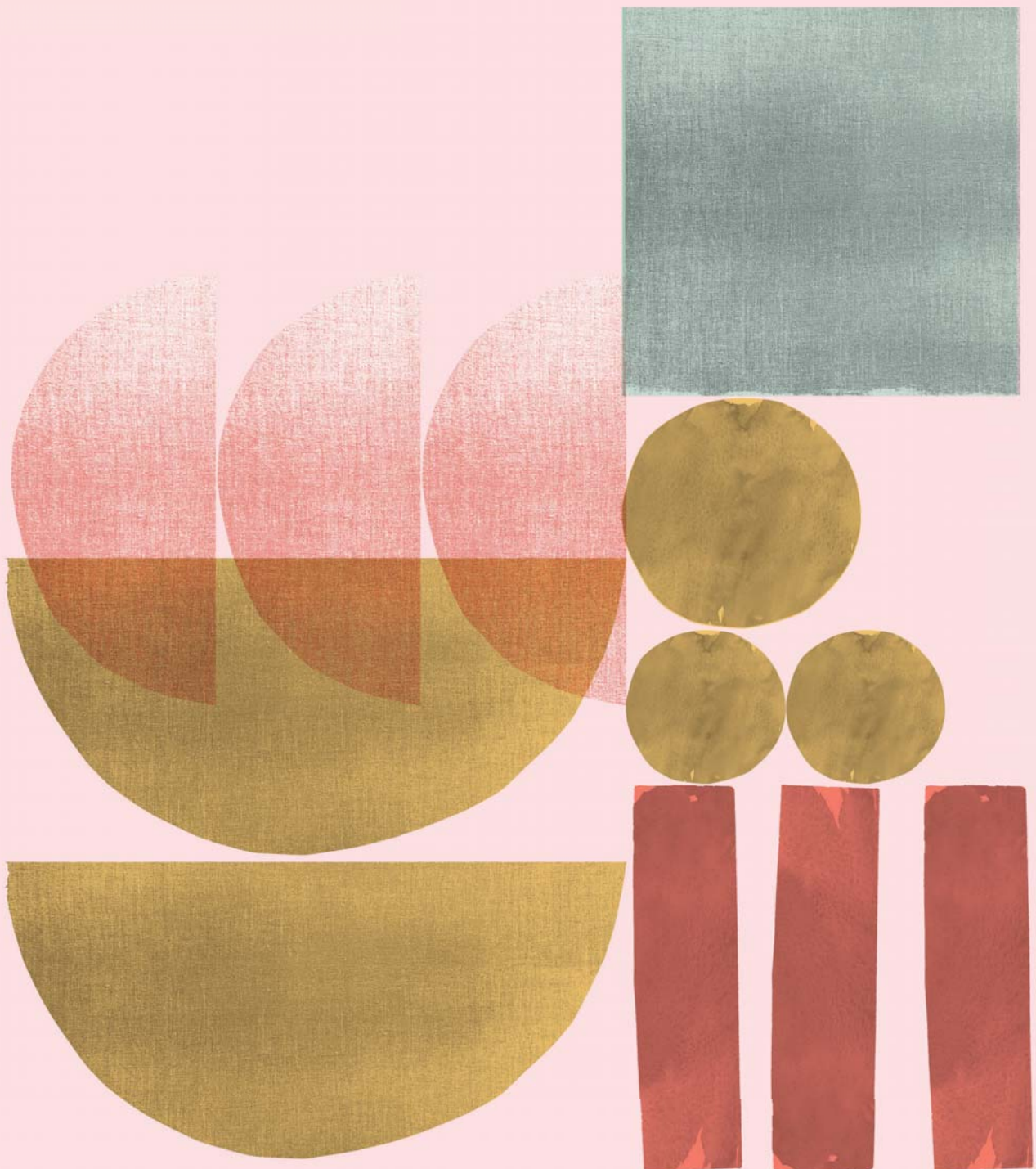
Ga er dus in met open blik en experimenteer, reflecteer, ervaar. Het mag lukken en mislukken, wees mild naar jezelf in deze beoefening. Zodat je na dit 8-weekse programma weet wat voor jou werkt en wat niet, welke dingen je wilt blijven doen in de toekomst en wat voor jou de beste formule is voor het verhogen van je eigen geluk.

Veel succes en inspiratie gewenst!

NB: Voel je je al langere tijd neerslachtig, heb je last van een depressie of andere psychische klachten? Ga dan naar je huisarts en laat je doorverwijzen. Dit boek is wellicht een aanvulling op je behandeling, maar niet meer dan dat.

week 1

Opruimen en ruimte maken



Tijd voor actie! Deze week maak je een frisse start en leg je de basis voor de komende acht weken. Deze week is het thema: opruimen. Want als je iets nieuws wilt in je leven, dan is het zaak er eerst ruimte voor te maken. Opruimen zorgt ervoor dat je met een schone lei kunt beginnen aan de rest van dit 8-weekse programma.

Heb je behoefte aan een frisse nieuwe start? Of wil je een bepaalde periode afsluiten? Niks beters dan opruimen of een grote schoonmaak houden. Want ga je met de bezem door je huis, dan ga je ook met de bezem door je hoofd. Je creëert er niet alleen meer ruimte mee, maar ook meer rust, een tevreden gevoel en nieuwe energie.

Zoals iedere week in dit 8-weekse programma staan er deze week zeven opdrachten voor je klaar. Je kunt er iedere dag eentje doen, of je combineert er een paar op een vrije middag. Omdat opruimen behoorlijk veel tijd kost, kun je een aantal grote opruimklussen ook inplannen gedurende de aankomende acht weken. Niet alles hoeft dus deze week.

Tip

Plan een aantal opruimmomenten van tevoren in. Het is fijn om de tijd die je reserveert voor opruimen goed af te bakenen en te bedenken wat je daarin gaat doen. Ook is het handig om een paar lege vuilniszakken en bakken of dozen paraat te hebben waar je spullen in kunt doen die weg mogen, verkocht of weggegeven kunnen worden of die je wilt bewaren.

Wat zegt de wetenschap?

Wanneer je overal rommel hebt liggen, je kasten uitpuilen en niets een vaste plek heeft dan zorgt dat voor onrust. Professor in de psychologie Darby Saxbe gebruikte voor een studie in 2010 taalkundige analysesoftware om te meten hoe 60 proefpersonen spraken over hun huis.¹ Mensen die hun woonruimte beschreven als 'rommelig' of 'vol onafgemaakte projecten', waren vaker gestrest en vermoeid dan mensen die hun huis omschreven als 'rustgevend'. De onderzoekers ontdekten ook dat mensen met een rommelig huis hogere niveaus van het stresshormoon cortisol in hun lichaam hadden. Rommel heeft een negatief effect op ons humeur en ons gevoel van eigenwaarde. Bij vrouwen is dit effect vele malen sterker dan bij mannen. Het onderzoek suggereert zelfs dat rommel opruimen zorgt voor minder huiselijke conflicten.

1. Hoe opgeruimd ben je?

Ben jij van jezelf al opgeruimd of kun je nog wel wat opruimtips gebruiken? Beantwoord onderstaande vragen met ja of nee en kom erachter hoe opgeruimd je bent:

	JA	NEE
1. Ik koop soms spullen waar ik eigenlijk geen ruimte meer voor heb.		
2. In mijn kledingkast hangen meer dan 10 items die ik al meer dan een jaar niet heb gedragen.		
3. Ik ben elke dag wel iets kwijt.		
4. Mijn bureau ligt altijd vol spullen.		
5. Er staan dozen in huis waarvan ik niet weet wat erin zit.		
6. Als ik een mindere dag heb of me verveel ga ik (online) winkelen.		
7. Ik huur opslagruimte.		
8. Ik heb wel eens discussie of ruzie over opruimen en de troep in huis.		
9. Ik weet niet hoeveel paar schoenen ik heb.		
10. Ik koop soms dingen die ik al eerder heb gekocht, maar kwijt ben (en meestal vind ik ze later terug).		
11. Als ik de krant wil lezen aan tafel moet ik eerst ruimte maken.		
12. In mijn koelkast is het echt propfen.		
13. Ik heb kleding in mijn kast hangen die ik nog nooit gedragen heb en waar het prijskaartje nog aan zit.		
14. Ik heb een zolder, kelder, schuur of externe opslag waar ik amper kan lopen omdat er zoveel spullen staan.		

Heb je meer dan **5 vragen** met 'ja' beantwoord? Dan is het zéker tijd voor een grote opruimsessie deze week. Veel opruim plezier!

We should be
choosing what we
want to keep, not
what we want to
get rid of.

Marie Kondo

2. Opruimlijst

Om te beginnen maak je een lijst met de dingen die opgeruimd moeten worden. Deel ze per ruimte op in kleine, behapbare onderdelen. Dus bijvoorbeeld niet: 'studeerkamer' maar liever 'studeerkamer - bureaulades', 'studeerkamer - inbouwkast' en 'studeerkamer - doos met brieven en kaarten'.

Door een opruimlijst te maken creëer je overzicht en verplaats je de taken van je hoofd naar het papier. Hiermee maak je ze tastbaar en kun je ermee aan de slag. Als je lijst klaar is, dan maak je een planning. Kijk naar wat je deze week al kunt doen en waar je deadlines aan kunt hangen gedurende de komende acht weken. Deze week is vooral bedoeld om inzicht en overzicht te krijgen en een goed begin te maken.

Heb je moeite met dingen wegdoen? Bedenk dan of je het écht nodig hebt, of je er blij van wordt, of je het écht mooi vindt. Hoe zou het zijn als het geen onderdeel meer is van je collectie? Zou je het missen of niet eens merken dat je het niet meer hebt? En als je dit item nu tegen zou komen in de winkel, zou je het dan opnieuw kopen?

Opruimtips

- Ruim eerst één kamer of ruimte op, en begin daarna pas aan de volgende.
- Denk ook aan ruimtes als kelder, zolder, schuur, werkplek, balkonkast, opslag of tuinhuisje.
- Maak een realistische planning. Heb je op zaterdag een uurtje tijd, begin dan niet aan een grote opruimklus zoals de schuur maar kies iets kleiner uit, zoals de keukenkastjes.
- Begin vooral met de makkelijkste ruimte of met iets waar je zin in hebt om mee te beginnen.
- Haal allereerst de hele lade of kast leeg en kies vervolgens:
 - Welke spullen je echt wilt houden
 - Welke spullen je weg wilt geven of wilt verkopen
- Is iets kapot? Repareer het dan of gooi het weg.
- Maak het leuk voor jezelf. Muziekje aan en gaan!

Tip

Als gouden regel kun je aanhouden dat er altijd plaats moet zijn voor iets nieuws. Dus er moet ruimte overblijven in je boekenkast voor nieuwe boeken, ruimte in je kledingkast voor nieuwe kleding en ruimte in je koelkast voor nieuwe etenswaren. Dat geeft niet alleen letterlijk ruimte, maar ook een gevoel van ruimte voor nieuwe mogelijkheden.

Ook bij het inplannen van afspreken geldt de gouden regel dat er altijd ruimte moet zijn voor meer, dus hou in je agenda altijd een paar dagdelen vrij per week om ad hoc in te kunnen vullen of om lekker te kunnen ontspannen.

Opruimlijst

RUIMTE	OP TE RUIZEN	CHECK	DEADLINE
R U I M T E	O P R U I M E N	C H E E K	D E A D L I N E

Wat zegt de wetenschap?

Neurowetenschapper en professor Sabine Kastner van Princeton University stelt dat het opruimen en organiseren van onze werkplek en huis een positieve invloed heeft op onze hersenen.² Fysieke rommel leidt namelijk af en maakt geconcentreerd werken moeilijker. Rommel heeft dus een negatieve invloed op onze prestaties en leidt tot stress. Door rommel en spullen op te ruimen kun je informatie beter verwerken en kun je je beter concentreren.

3. Ontspullen

De term ontspullen, of material detox, werd jaren geleden geïntroduceerd door opruimgoeroe Marie Kondo. De sleutel tot succesvol opruimen is volgens Kondo om alleen de zaken te bewaren waar je echt blij van wordt, en de rest weg te doen. Kleding die je meer dan een jaar niet gedragen hebt kan bijvoorbeeld weg. Alles uit de voorraadkast dat over datum is kan weg. Kapotte items die niet meer gereed kunnen worden... weg ermee! Wanneer je veel weggooit, ga je je overgebleven bezittingen meer waarderen. Minder bezit leidt tot meer geluk, stelt Kondo. Wie minder spullen heeft, heeft meer overzicht. Niet alleen over zijn huis, maar over zijn hele leven.

Hein Zegers van de Universiteit Leuven deed onderzoek onder een diverse groep van 500 mensen uit verschillende landen die hun leven vereenvoudigden op het gebied van spullen, contacten en afspraken.³ Zij bleken een simpeler leven als zinvoller te ervaren. En dus gelukkiger. Zegers' onderzoek toonde aan dat mensen die bewust ontspullen en eenvoudig leven, veel meer 'zin' ervaren.

Plan daarom deze week, met behulp van de tabel hiernaast, een moment in waarop je spullen die weg mogen:

- Op Marktplaats of een andere verkoopsite zet
- Naar de kringloop brengt
- Weggeeft aan bekenden of via een weggeefpagina op sociale media
- Weggooit of naar de stort brengt

Tip

De lijsten die je deze week maakt zijn niet statisch en kunnen steeds verder worden afgevinkt en aangevuld. Ga dus af en toe even door de lijsten heen; misschien verzin je in de loop van de week of in de weken hierna nog nieuwe dingen die je erbij wilt zetten.

Lees- & kijktip

Meer inspiratie nodig? Lees de boeken *Spark Joy of Opgeruimd!* van Marie Kondo of kijk de serie *Tidying Up* op Netflix, waarin Kondo mensen helpt hun huis op te ruimen.

Ontspullen

DATUM ONTSPUL-SESSIE		
ITEM DAT WEG MAG	WAARHEEN?	CHECK

4. Kleine klussen & ergernissen

Kleine klusjes die maar niet gedaan worden nemen vaak veel ruimte in beslag in je hoofd en kosten daarom veel energie. Gelukkig zijn ze vaak relatief simpel op te lossen. Denk bijvoorbeeld aan een deur die klemt, die loszittende kabel waar je je aan stoort, die knoop die nog even aangenaaid moet worden of de kraan die blijft druppen. Stuk voor stuk kleine klusjes, maar het komt er niet van om ze te doen en na verloop van tijd worden het ergernissen.

Loop je hele huis langs en schrijf op welke klusjes er nog gedaan moeten worden. Maak de lijst zo lang als je wilt; ook de hele kleine klusjes verdienen een plek en het geeft bovendien net zoveel voldoening wanneer ze zijn opgelost als een wat grotere klus.

Je hoeft deze klusjes niet allemaal deze week te doen, maar neem je voor om ze gedurende de komende acht weken weg te werken. Zijn er dingen bij die je zelf niet kunt of waar je geen tijd voor hebt? Regel een goeie klusjesman of -vrouw!

LIJST MET ALLE KLEINE KLUSSEN EN ERGERNISSEN	CHECK

5. Maak iets grondig schoon

Als je eenmaal begint met opruimen, dan hoort daar natuurlijk ook een grote schoonmaak bij. Schoonmaken kan heerlijk meditatief zijn; je bent in beweging en je gedachten zijn maar met één ding bezig, namelijk: die vloer schoon, die ramen streeploos, die kleren gevouwen. Al het andere waar je hoofd vol mee zit, verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Kies voor deze opdracht twee items, meubels of kasten uit en maak die deze week zo grondig mogelijk schoon. Kies dingen die je al lang niet hebt schoongemaakt. Ligt er bijvoorbeeld een laag stof onder je bed? Kruimels achterin je keukenkastje? Heb je de koelkast al een tijdje niet gesopt? Perfect. Haal 'm leeg en maak 'm schoon met precisie en aandacht. Zorg dat je in alle hoeken en gaten komt, zodat het er weer blinkt en fris ruikt.

SCHOON TE MAKEN ITEM	CHECK

Tip

Een grote schoonmaak is natuurlijk (achteraf) heel erg fijn, maar kost ook veel tijd en niet iedereen is er even dol op. Het kan daarom geen kwaad om er wat hulp bij in te roepen. Bijvoorbeeld van een bekende, waarmee je afsprekt elkaar een dag te komen helpen. Alleen al die afspraak maken zorgt ervoor dat het gebeurt en je die vervelende schoonmaakklus niet meer voor je uit kunt schuiven.

Indien het financieel mogelijk is kun je er ook voor kiezen om een schoonmaakservice zoals Helping of Homeworks in te schakelen. Hier kun je ook eenmalig schoonmaakhulp inhuren, bijvoorbeeld voor een dag, om te helpen bij de grote klussen. Het scheelt je niet alleen heel veel tijd, maar zorgt er ook voor dat bepaalde klussen niet blijven liggen. Wees niet bang om hulp in te schakelen, het geeft jou weer de mogelijkheid om je met andere belangrijke dingen bezig te houden zoals je werk, vrienden of gezin.

Grote schoonmaak

Een goed begin is het halve werk. Maar met deze eerste twee items zijn we er nog niet. Plan daarom ergens de komende weken een grote schoonmaak in en maak vast een lijst van de verschillende onderdelen die je dan schoon wilt maken. Het helpt om per ruimte een overzicht te maken van wat er moet gebeuren.

GROTE SCHOONMAAK PER RUIMTE	DATUM	CHECK

6. Digitale detox

Ook digitaal verzamelen we in de loop der jaren een enorme hoeveelheid 'spullen'. Foto's, filmpjes, e-mails, apps, documenten en andere data op je laptop of telefoon kunnen vaak ook wel een opruimbeurt gebruiken, zeker als je telefoon of laptop regelmatig vastloopt omdat er geen opslagruimte meer is. Ook dat kost onnodig energie.

Daarnaast zorgt je telefoon voor veel afleiding. Je brein heeft het zwaar te verduren met de huidige technologie. De constante stroom van piepjes, berichten en notificaties zorgen weliswaar voor telkens een beetje gelukshormoon dopamine, maar ze zorgen er ook voor dat je verslaafd raakt en snakt naar nóg een berichtje via WhatsApp, of een like voor je foto. De mate van stress die daaruit voortkomt kan leiden tot slaapproblemen en depressie.⁴ Het constante gevoel van 'aan' staan en bereikbaar zijn heeft zijn weerslag op de hippocampus, het gebied in je hersenen dat je gebruikt voor herinneringen en emotieregulatie.

Vanaf 2010, parallel aan de opkomst van sociale media, zie je sterk groeiende aantallen depressies en sociale problemen onder jongeren. Het is moeilijk om de directe invloed van sociale media te bewijzen, maar het is op zijn minst een intrigerend verband.

Wees dus selectief. Welke apps heb je echt nodig, welke apps voegen echt iets toe? En welke apps heb je eigenlijk dubbel, welke kosten meer energie dan ze opleveren en welke zijn voor jou verslavend? En hoeveel tijd wil je eigenlijk online besteden?

Leestip

Meer weten over digitaal detoxen? Dan is het boek *Digitaal minimalisme. Doelbewust omgaan met digitale overvloed* van Cal Newport wellicht iets voor je.

Ga al je apparaten met opslag eens langs voor een digitale schoonmaak:

		CHECK
Smartphone	Verwijder apps die je niet gebruikt of die je niet nuttig vindt (wees selectief in wat je op je telefoon laat staan)	
	Zet push-berichten en notificaties zo veel mogelijk uit	
	Zet foto's en video's over naar een (externe) harde schijf	
	Schoon je WhatsApp	
	Schoon je contacten op	
	Zet je smartphone 's avonds uit of op nachtmodus	
Laptop / computer	Ruim je bureaublad op	
	Maak je downloadmap leeg	
	Ruim je mappen en documenten op	
	Ruim je foto's en video's op en/of zet ze op een externe harde schijf	
	Ruim je e-mail mappen op	