

Gelukt!

ISBN/EAN 978-90-818565-5-3

# Gelukt!

*Handboek voor haalbaar geluk*

Jessica Menheere en Albert Sonneveld

**EduCure**



*Jij ziet de dingen en zegt: Waarom?*

*Ik droom van de dingen en*

*zeg: Waarom niet?*

*~ George Bernard Shaw*

# Inhoud

Een dag uit het leven van...	9
Voorwoord	12
1. Project Geluk	17
<i>Marieke</i>	
Van geluk gesproken	21
Kiezen wat bij je past	22
Project Geluk	25
2. Uiteenlopende meningen	29
<i>Ruut Veenhoven</i>	
Geluk onder de loep	33
Filosoferen over geluk	34
De wetenschap van geluk	35
3. Dwaalwegen	39
<i>Michael J. Fox</i>	
Ongelukkige vergissingen	43
Dus alles went?	49
Mijn genen, de omgeving en ik	50
De omgeving	54
Ik: wat kun je zelf doen?	55
4. Haalbaar geluk	59
<i>Alice Herz-Sommer</i>	
De vier voorwaarden om mislukking te voorkomen	63
Dankbaarheid	66
Acceptatie	69
Vertrouwen	71
Stapje voor stapje	77

5. Praktisch geluk	79
<i>Esther Jacobs</i>	
Het is jouw leven, de keuze is aan jou	83
Denken en doen richting geluk in verleden, heden en toekomst	85
Bewust werken aan je onderbewustzijn	94
Niet denken, maar doen	95
Optimist versus pessimist	96
Hoe beperk je spanning?	99
Geniet!	101
6. Zinvol geluk	107
<i>Wanda Beemsterboer-Avenarius</i>	
Zinvol leven	111
Flow	114
Help jezelf	117
7. Menselijk geluk	119
<i>Joseph Oubelkas</i>	
De mens is een sociaal dier	123
De kracht van vriendelijkheid	126
8. Fysiek geluk	133
<i>Simone Awhina</i>	
Gezond van lichaam en geest	137
Lichaamsbeweging	138
Hardlopen	140
Wandelen	141
Natuur	143
Adem als sleutel	144
Yoga en meditatie	145
Humor	147
Tot slot	151
Bibliografie	154
Over de auteurs	157





# Een dag uit het leven van...

Veel vroeger dan je lijf zou willen, slaat de wekker alarm. Met gesloten ogen doe je een verwoede poging om het lawaaimonster het zwijgen op te leggen. Met je linkerhand sla je in de richting van het nachtkastje en de derde keer is raak. Het is weer stil in je slaapkamer. Je kreunt een keer moeizaam en op deze vage grens tussen slapen en wakker worden, dringt je dagbewustzijn zich genadeloos aan je op.

Woensdag. Gadverdamme. Het zoveelste weekoverleg met je omhooggevallen leidinggevende en de rest van je teamgenoten. Duur: minstens twee uur. Saaiheid: 9 op een schaal van 1 tot 10. Zelden heb je iemand meegemaakt die zo weinig begrip op kan brengen voor jouw persoonlijke situatie als deze baas. En in de loop der jaren heb je er al heel wat de revue zien passeren. Wat ga je in dit overleg in hemelsnaam naar voren brengen? Dat het je weer niet gelukt is om dat verslag verder uit te diepen en met concrete actiepunten te komen? Dat je eigenlijk je handen de hele week meer dan vol had aan het boven water houden van je eigen hoofd? Het angstzweet breekt je uit. Om te voorkomen dat je dag al vóór het aanbreken ervan volledig ontspoot, hijs je je piepend en krakend uit bed. Je gewrichten knakken als je je benen strekt, je lijf protesteert. Hoe ben je toch ooit in deze beklemmende situatie terechtgekomen?

In de badkamer valt je oog voor de zoveelste keer op het citaat van Steve Jobs, de inmiddels overleden medeoprichter en topman van Apple. Zijn woorden leken direct op jou van toepassing en meteen nadat je het stukje gelezen had, heb je het uitgeknipt en opgehangen. Op de spiegel, zodat je het vaak zou zien.

‘When I was 17, I read a quote that went something like: “If you live each day as if it was your last, someday you’ll most certainly be right.” It made an impression on me, and since then, for the past 33 years, I have looked in the mirror every morning and asked myself: “If today were the last day of my life, would I want to do what I am about to do today?” And whenever the answer has been “No” for too many days in a row, I know I need to change something.’

De inspiratie en actiedrang die je eerst putte uit zijn woorden, hebben inmiddels plaatsgemaakt voor irritatie, boosheid en zelfs moedeloosheid. Nog steeds heb je niets veranderd in je leven. En vandaag zit je misschien nog wel meer vastgeketend in je zelfverkozen gevangenis, dan op het moment dat dit citaat je zo inspireerde tot verandering. Een nare constatering, maar in plaats van jezelf gewoon nog een kans te gunnen, peper je jezelf extra in met allerlei rottigs. Lafaard, slappeling, nietsnut! Zo wordt het nooit wat met je!

Als kind had je een heel andere voorstelling van het leven. Spelend met vriendjes en vriendinnetjes fantaseerde je over verre reizen en kleurrijke avonturen. In je verlangen naar de natuur kon je uren ronddolen in de bossen vlak bij je ouderlijk huis. Al die oude beelden komen niet eens in de buurt bij de grauwe nieuwbouwwijk waar je nu woont. De spannende verhalen die je vader vroeger vertelde over zijn werk en leven, deden je fantaseren over je eigen toekomst. Jouw werkelijke leven nu steekt hier beschamend flets bij af en lijkt in niets op wat je vader jou verteld heeft. Je leven is een aaneenschakeling van verwassen grijstinten, met af en toe een gekleurde verfspat er doorheen in de vorm van een gezellig etentje, een avondje filmhuis of een week vakantie. De kleurige verfspatten in je leven zijn echter zeldzaam en volslagen ontoereikend. Je had gehoopt dat Steve Jobs hier verandering in had kunnen brengen.

Je wrijft de slaap uit je ogen en onderzoekt kritisch je rimpels en wallen. Je ogen weerspiegelen je energieniveau. Ze staan dof en tonen geen enkel zicht op verbetering. Je neemt je voor om vanavond naar de sportschool te gaan. Het is alweer drie weken geleden en je hebt dat abonnement verdorie niet voor niks betaald. Die laatste keer was trouwens niet echt een bemoedigende ervaring. Je stond je uit te sloven op de loopband, terwijl je amper genoeg lucht binnen kon krijgen om door te gaan. Je benen leken het onder je gewicht te begeven. Je schrok van dat gevoel, maar toen je stopte nam het gelukkig snel af.

De afgelopen tijd heb je wel vaker vage klachten. En dan die vermoeidheid. Misschien moet je er toch mee naar de huisarts gaan. Ach wat, je conditie is gewoon waardeloos. Je moet gewoon meer bewegen! Je neemt je in ieder geval voor om vaker te gaan sporten, met meer regelmaat en de nodige zelfbeheersing.