

# Iedere dag geluk\_\_\_\_\_

Leven vanuit  
meer inspiratie  
en plezier

Erik Smithuis



*Voor iedereen*

Erik Smithuis  
Iedere dag geluk  
*Leven vanuit meer inspiratie en plezier*  
1<sup>e</sup> druk

© sept. 2020, Erik Smithuis  
Uitgever Erik Smithuis Producties

Ontwerp: Birgit Schrama, Utrecht  
Druk- en bindwerk: Drukkerij Wilco, Amersfoort

Softcover ISBN: 978 90 82548440

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier met voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, mits bronvermelding.

## Inhoudsopgave

Voorwoord	8	
1	Stel je denkkeest open	11
2	Zoek de stilte op	23
3	Koester het moment	37
4	Leef vanuit vertrouwen	47
5	Geef zonder verwachtingen	61
6	Het leven vraagt om geduld	71
7	Vergeef jezelf en de ander	87
8	Luister naar je hart	103
9	Ontspan, wees dankbaar, geniet	119
10	De kracht van humor en plezier	135
11	Wees wie je bent	147
Epiloog	157	

Van deze auteur verschenen ook:

Een Gouden Toekomst

*Ontdek de weg naar je ware potentieel*

The Spiritual Millionaire

*A Story about your Dreams*

Een reis van 800 kilometer

*De 10 inzichten tijdens mijn spirituele voettocht*

*We can do no great things in life,  
only small things with great LOVE.*

Mother Teresa

## Voorwoord

We zijn allemaal op zoek naar geluk, of beter gezegd naar geluksmomenten en een lang en gelukkig leven. Maar we hebben hier nooit een gebruiksaanwijzing voor meegekregen, hooguit goedbedoelde pogingen van onze ouders of anderen uit onze omgeving om jou en mij de weg naar geluk te wijzen. Soms is dit geslaagd, vaak ook niet.

Persoonlijk ben ik al tientallen jaren bewust en onbewust op zoek gegaan naar wat mij en anderen gelukkig maakt. In binnen- en buitenland, privé en zakelijk. Met vallen en opstaan, met leren en bestuderen, ben ik tot de nodige inzichten gekomen. Een aantal van deze inzichten deel ik graag met jou als lezer.

Enerzijds omdat ik nu eenmaal graag inspiratie en wat gelukkig maakt met anderen deel. Anderzijds omdat het mij vrolijk stemt als je een of meerdere lichtpuntjes in dit fijngeschreven boek ontdekt, die je (meer) geluk brengen.

Wat mij eens wezenlijk raakte was het inzicht dat we allemaal de neiging hebben om het geluk op de verkeerde plek te zoeken. We zoeken geluk in het grote, het bevindt zich in het kleine; we zoeken geluk ver weg, het bevindt zich heel dichtbij.



Ik wens je veel wijsheid, liefde en plezier toe in jouw zoektocht naar geluk, om er uiteindelijk achter te komen dat geluk niet ergens te vinden is, omdat het zich allang in je leven bevindt. Op de plek waar je nu letterlijk bent.

*Erik Smithuis, 30 augustus 2020*



1

# Stel je denkgeest open





*Wanneer ik mezelf open,  
opent de wereld zich om mij heen.*



Kun je jezelf herinneren hoe jij je voelde toen je net geboren was? Dat is onmogelijk, zul je waarschijnlijk zeggen.

Vrijwel iedereen heeft zo'n negen maanden heerlijk in de baarmoeder doorgebracht, zonder iets te moeten of iets te willen. Uitsluitend de goede zorg van de moeder voor haarzelf was genoeg. De rest ging vanzelf: je groeide als kool, zeker als je het procentueel bekijkt, en de buitenwereld bestond nog niet. Je had nog geen naam, laat staan dat je gevraagd werd jezelf naar de wensen van de omgeving te gedragen. Wat een vrijheid en geluk!

### Spontaniteit

Vanaf de dag van je geboorte is deze vrijheid in feite voorbij. We krijgen er andere dingen voor terug, maar het leven is nooit meer *zo onvoorwaardelijk* als vóór het moment van onze geboorte.

Want het leven wordt vanaf dat moment voorwaardelijk. Het voornaamste uitgangspunt wordt: *als je dit doet, dan krijg je dat*. De eerste jaren van je leven valt dit nog relatief mee, maar zeker naarmate we ouder worden neemt deze voorwaardelijkheid steeds meer toe.

Wat denk jij dat dit met onze (aangeboren) *spontaniteit* doet? Het is funest. Van spontaan, nieuwsgierig, onderzoekend en open veranderen we in voorzichtig, afwachtend en behoedzaam. We worden angstig om iets verkeerd te doen in plaats van enthousiast en vrij de wereld in te lopen en mensen en situaties tegemoet te treden.

### Levensenergie

Wist je dat kinderen van 8 jaar al ongeveer de helft van hun oorspronkelijke spontaniteit en creativiteit hebben verloren? Maar liefst de helft. Hoe denk je dat dit is voor iemand van 30, 40, 50 of 70 jaar? Hoeveel mensen staan nog spontaan en open in het leven? Hoeveel mensen lopen met een neutraal of zelfs somber gezicht over straat, terwijl ze ook een mooie glimlach kunnen geven en vol verwondering over iedere dag kunnen zijn?

Wees niet getreurd, er is ook goed nieuws! Zolang je ademt haalt beschik je over *levensenergie*. Ofwel we kunnen onze spontaniteit, creativiteit en nieuwsgierigheid nooit volledig kwijtraken. Dit is onmogelijk.

Je hebt het 'even' op een waakvlammetje gezet door jezelf te overladen met een overvloed aan irreële gedachten, overtuigingen en verwachtingen. Je hebt jezelf gestort in een



overvolle agenda met wereldse bezigheden, met angsten en twijfels. Zeg nou zelf: *wat is dit voor manier van leven?*

## Openstaan

Wat is het antwoord? *Stel je denkkeest open*. Haal eens diep adem en besef dat het absoluut de hoogste tijd is om werkelijk open te staan voor de schoonheid van het leven. Voor je ongekende vermogens, oneindige potentieel, mooie relaties en voor je diepere en authentieke laag.

Kinderen van 8 jaar hebben al ongeveer de helft van hun oorspronkelijke spontaniteit en creativiteit verloren.

Wanneer we het leven met open vizier tegemoet treden, zoals bij onze geboorte, zijn we een stuk beter in staat het kleine en grote geluk te ervaren. Het leven is op zich niet ingewikkeld, we maken het ingewikkeld. Geldt dit misschien ook voor jou? Neem je niet te veel zaken te serieus?

## Authentieke zelf

Vrijwel iedereen heeft een enorme stapel aan wensen en verlangens. Ik heb een interessante opdracht voor jou. Laat al jouw verlangens eens los. Alle verlangens naar zekerheid, goedkeuring, gelijk willen hebben, status of macht. Ga dan

eens terug naar jezelf, zonder al je titels, overwinningen, diploma's, bezittingen of overtuigingen. Dan kom je bij de kern van wie je bent: *je authentieke zelf, je werkelijke zelf.*

## Levensgebieden

Het leven speelt zich af op meerdere gebieden, die natuurlijk onderling verbonden zijn. Het is als het ware schaken op verschillende schaakborden tegelijkertijd, simultaan schaken dus.

Hieronder omschrijf ik in willekeurige volgorde vijf levensgebieden die mij helpen de juiste richting te geven aan mijn leven (*op elk gebied zou je voor jezelf een cijfer op een schaal van 1 tot 10 kunnen geven om te beoordelen hoe je er op dit moment voor staat*).

### *1 - Professioneel*

Dit terrein betreft onze professionele carrière. Het werk, beroep of vak dat we uitoefenen. We mogen zo'n veertig jaar of langer werken, dus is het uitermate belangrijk dat we hierin onze talenten en energie kwijt kunnen, goede keuzes maken, ons professioneel ontwikkelen en onze belangstelling kunnen volgen. Het gaat hier niet uitsluitend om werkvreugde, het gaat ook om verdiensten, want werk zorgt

tevens voor de inkomsten voor levensonderhoud. Ook niet onbelangrijk.

Overigens valt opleidingskeuze eveneens binnen deze categorie. Niet alleen vóór de start van onze carrière, ook welke studie, opleiding of scholing we doen *tijdens* ons professionele bestaan. Leren is een continu proces.

Laat al jouw verlangens eens los.  
Alle verlangens naar zekerheid, goedkeuring,  
gelijk willen hebben, status of macht.

## 2 - *Relationeel*

Het tweede levensgebied betreft onze gezins-, familie-, vriendschaps- en overige relaties. De kwaliteit van onze relaties bepaalt in zeer grote mate ons levensgeluk. Omgaan met anderen is een kunst en het niveau van onze communicatie speelt hierbij een zeer belangrijke rol.

## 3 - *Gezondheid & vitaliteit*

Gezondheid is een volgend gebied dat we absoluut ter harte mogen nemen. Gezondheid, energie en vitaliteit vormen een belangrijk fundament van waaruit we kunnen werken, leven en liefhebben. Zonder zijn we meestal een stuk minder krachtig.

#### 4 - Financiën & bezit

Een goede vriend zei ooit tegen mij: 'Er is niets mis met geld, zolang het geld jou maar niet heeft.' In het leven van alledag is het belangrijk dat we zorgvuldig (bewust) omgaan met bezittingen, materiële zaken en financiën. Door de juiste keuzes te leren maken - over onder meer besteden, wonen en (be)sparen - kun je een gezonde materiële levenshouding ontwikkelen. Wanneer we dit aspect verwaarlozen, betalen we hier vaak vroeg of laat een prijs voor.

#### 5 - Spiritueel

Nu komen we aan bij *de diepere laag van ons leven*. Je kunt ernaar kijken als het fundament onder alle andere levensgebieden. Dit gaat over werkelijk jezelf zijn of worden, over betekenis, liefde, zingeving, vrijheid, inspiratie, creativiteit, verbinding, dankbaarheid, stilte en bewustzijn. Het gaat over wat je diepste verlangen, missie of roeping in dit leven is, over wat je werkelijk gelukkig maakt!

Weinig mensen hebben een helder beeld bij de rol van spiritualiteit in hun leven, omdat het moeilijk onder woorden te brengen is en er weinig over gesproken wordt. Toch is het minder spannend en ingewikkeld dan het allemaal lijkt.

## Meest invloedrijke vrouwen

Weet jij wie al jaren een van de meest invloedrijke vrouwen ter wereld is? *Oprah Winfrey*. Zij groeide op in een arm gezin, had een zeer moeizame jeugd, begon als actrice en werd later een van de grootste en meest bekeken televisiepresentatoren uit de geschiedenis. Nog steeds is zij ongekend populair bij zowel beroemdheden als de mensen thuis, in de gehele wereld.

Ze is een voorbeeld en inspiratiebron voor velen, of ze nu haar eigen tv-programma's maakt of een meisjesschool in Zuid-Afrika opricht om deze groep jonge meiden meer kansen in het leven te geven.

De enige manier om trouw aan jezelf te blijven,  
is het hebben van een spirituele basis.

Hoe komt het dat Oprah Winfrey zo bijzonder is? Eigenlijk door 'iets' wat weinig mensen van haar weten: *ze heeft een zeer spirituele levenshouding*. Ze is ervan overtuigd dat alles met elkaar verbonden is, en dat ieder mens met haar of zijn unieke talenten (gaven) een betekenisvolle bijdrage aan de wereld kan leveren.

Hierover vertelt zij in het aan te bevelen boek *Wat ik zeker weet* het volgende:

*'Wat ik zeker weet is... dat de enige manier om aan jezelf trouw te blijven het hebben van een spirituele basis is, anders verlies je jezelf.'*

Naast Oprah zijn er nog veel meer (bekende en onbekende) filmsterren, zangers, zakenmensen, kunstenaars en topsporters die spirituele oefening een vast onderdeel van hun dagelijks leven maken, om hun inspiratie te blijven voeden, een stevige basis onder hun voeten te hebben en hun grenzen te verleggen.

Dus ga erop uit. Stel je denkkeest open. Open je hart. Zie je leven als een ondernemend avontuur. Treed het onbekende met vertrouwen tegemoet. Besef dat er veel meer is dan we in eerste instantie denken of waarnemen. De uitspraak van de Franse Nobelprijswinnaar en schrijver André Gide sluit hier uitstekend bij aan:

*'You will never discover great oceans, if you are afraid of losing sight of the shore.'*