

Gelukkig zijn is simpeler dan je denkt



LEVENSKUNST

Noot van de schrijver

Ik heb besloten gelukkig te zijn

Ik heb besloten gelukkig te zijn omdat het verleden zwaar op me drukte en ik niet langer verantwoording over mijn leven wilde afleggen.

Ik heb besloten gelukkig te zijn omdat ik er genoeg van heb om te doen alsof, omdat ik voor die flauwekul te oud ben geworden.

Ik heb besloten gelukkig te zijn omdat morgen vandaag begint.

Ik heb besloten gelukkig te zijn omdat ik niet langer wil liegen, omdat ik zin heb om voluit te genieten van de tijd die ik nog heb.

Geluk is een panda

Ik heb besloten gelukkig te zijn omdat ik onder de niet-aflatende stroom van informatie leed en ik me terugtrok in plaats van dat ik me openstelde.

Ik heb besloten gelukkig te zijn omdat spreken makkelijker is dan zwijgen, omdat ik 's morgens de zon mis en 's nachts de dromen.

Ik heb besloten gelukkig te zijn om alles wat ik graag wil zeggen op te schrijven en ik tussen twee verzuchtingen in wil geloven dat bewust optimistisch zijn een nieuwe manier van leven kan inluiden.

Ik heb besloten gelukkig te zijn om te delen, te lachen; dingen die eigen zijn aan de mens en die we zo vaak vergeten.

Ik heb besloten gelukkig te zijn om me tot jou te richten, hier en nu, omdat morgen maakbaar en onzeker is als je vandaag besluit om het voortaan anders te gaan doen.

Ik heb besloten gelukkig te zijn omdat ik besloten heb te leven.

Nu is het aan jou om met een grote glimlach op je gezicht de stap naar je toekomst te zetten.

Voorwoord

Op de eerste seconde van het geluk

*'Je hebt echt niet veel
geuren en kleuren nodig.
Aan geluk heb je genoeg.'*

PAUL ÉLUARD



Geluk, geluk en nog eens geluk!

Wie droomt er niet van om elke dag opnieuw overstelpt te worden met geluk? Maar geluk is als liefde, het is niet te koop. Geluk moet je maken en elke dag weer onderhouden.

Afhankelijk van wat we willen en wensen, hebben we allemaal onze eigen definitie van geluk. Er bestaat geen wondermiddel om geluk af te dwingen, maar er zijn wel wetten en principes die op ieder van ons van toepassing zijn en die we kunnen inzetten om naar geluk op zoek te gaan.

Willen we ons innerlijk leven op een hoger plan tillen, dan moeten we bepaalde levensfasen doorlopen, prioriteiten stellen en daarop focussen.

Dit boek met vierentwintig hoofdstukken is een gids op een route die van uur tot uur een geluksdag als innerlijke reis beschrijft. Aan de hand van beroemde en inspirerende uitspraken ontdekken we de gemeenschappelijke basis waarop ons persoonlijk geluk is gebouwd.

Geluk is een panda

Vierentwintig uur geluk als...

... de vierentwintig karaats van zuiver goud?

... de vierentwintig beelden per seconde waarmee films worden opgenomen?

... het symbool van de dubbele harmonie tussen hemel en aarde?

... het aantal innerlijke vervullingen?

... het product van de vier elementen water, aarde, lucht en vuur tijdens de zes scheppingsdagen?

... het symbool van het gezinsleven, de liefde en de harmonie in de numerologie?

Maar vooral vierentwintig uur geluk, waarbij je elk uur kunt ervaren als een moment waarop je leert, droomt, succes hebt, bemint, deelt en ontmoet, momenten die hun weerslag hebben op je verlangens en je zelfverwezenlijking.

‘Plezier vergaar je, vreugde pluk je en geluk maak je,’ zei Boeddha. Stap voor stap ontdek je op je weg door landschappen van uitspraken van beroemde denkers een andere opvatting van het leven. Die opvatting kun je je eigen maken om als je wilt je nieuwe leven te beginnen, je tweede leven, het leven waarin bij alles wat je doet alleen deze echo doorklinkt: ‘Geluk, geluk en nog eens geluk!’



Op de eerste seconde
van het geluk

‘BOVEN JEZELF
UITSTIJGEN GAAT VOETJE
VOOR VOETJE, STAP
VOOR STAP.’