

Gary
QUINN

A glowing blue crystal prism stands in the center of a dark forest. The prism is illuminated from within, casting a warm, golden light. It is surrounded by various flowers and foliage, including purple and white blossoms, and green leaves. The background is dark with some faint light spots, suggesting a night scene.

Het
Geluk
in
Jezelf

Verandering van Binnen naar Buiten

copyright © april 2025
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer
www.hajefa.nl

Oorspronkelijke titel: *Sacred Happiness*
copyright © Gary Quinn 2025

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder vooraf-
gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Omslag en afbeeldingen: Vechtkunstkollektief
Redactie: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-060-4
NUR: 728

Het Geluk in Jezelf

Verandering
van binnen naar buiten

Gary Quinn

Hajefa 
uitgeverij

Inhoud

Inleiding.....	7
1. Begin bij het begin.....	9
2. Zet je zinnen op geluk.....	21
3. Vertrouw op de reis.....	33
4. Accepteer dat je genoeg bent.....	45
5. Bekrachtig jezelf door positief te denken.....	61
6. Maak contact met je intuïtie.....	75
7. Ruim de rommel in je leven op.....	87
8. Stem je af op dankbaarheid.....	105
9. Verlaat je comfortzone.....	115
10. Eer je innerlijke tempel.....	127
11. Volg je nieuwe richting.....	141
Dankwoord.....	151
Over de auteur.....	153
Touchstone.....	157

Inleiding

Dit boek nodigt je uit op een diepgaande spirituele ontdekkingstocht. En daarvoor levert het bovendien het kompas. Je vindt in dit boek namelijk de essentiële levensprincipes en praktische aanwijzingen voor innerlijke werk en overdenking, naadloos verweven met mijn persoonlijke ervaringen, en die zullen je wegwijs maken in de fijne kneepjes van de menselijke ervaring, en zullen je leiden tot de geheimen van blijvend en alles-overstijgend geluk.

Deze ontdekkingstocht is diepgaand en ingrijpend, hoewel je het doel eigenlijk nu al binnen handbereik hebt. Het doel is namelijk het hoogste, fijnste, meest duurzame en meest bevredigende geluksgevoel dat er is: het Geluk in Jezelf.

Dat is er al, hier-en-nu, en je kunt het nu al aanraken. Bovendien heb je het vermogen om deze staat van bewustzijn te ontsluiten, voor altijd, als je wilt. Ik stel mensen in staat om het buitengewone potentieel van positief denken te benutten en ik bespreek het belang van het stimuleren van groei en het creëren van welzijn. Dat is wat ik doe. Dat is wat ik heb aanvaard als mijn taak. Ik nodig je daarom uit om je innerlijke wijsheid aan te boren en jezelf moedig opnieuw te definiëren. Want daarmee stimuleer je een houding van zelfwaardering, omarm je groei en ontsluit je nieuwe mogelijkheden.

Als je er bewust voor kiest om geluk te kweken in jezelf, schep je een rustige ruimte in je ziel, waardoor je de weg vrijmaakt voor innerlijke vrede. Deze ruimte wordt je innerlijke tempel; een heiligdom waar je je kunt terugtrekken, opnieuw contact kunt maken met jezelf en rust kunt vinden.

Dit boek is bedoeld om je te helpen deze innerlijke ruimte te scheppen in jezelf, door je geest te openen, je hart te verheffen en je diepere bestemming te ontdekken en te omarmen.

Wanneer je ervoor kiest om gaan leven vanuit vreugde en vertrouwen, zul je een helemaal nieuwe toestand van welzijn bereiken. Je zult een plaats bereiken waar geluk geen vluchtige emotie is, maar een duurzame toestand; een toestand die innerlijke vrede uitnodigt naar je leven, voor altijd, en die jou transformeert tot een manifestatie van liefde.

1

Begin bij het begin

In mijn leven zijn er momenten geweest waarop onverwachte uitdagingen zich aandienen en de weg naar mijn doelen blokkeerden. Eén zo'n moment deed zich voor toen ik dit boek aan het schrijven was. Ik had een uitgebreid plan gemaakt, elk hoofdstuk nauwkeurig gepland, en ik was klaar om mijn gedachten op deze pagina's uit te storten. Maar het leven had andere plannen. Onverwacht kreeg ik hevige buikpijn. Die was zo erg dat ik het niet kon negeren. Ik moest mijn boek op een laag pitje zetten. Zeven lange maanden tastte ik in het duister over de oorzaak van deze pijnen. Niemand wist een diagnose te stellen. En tijdens deze periode voelde ik mijn kracht afnemen en mijn geest verzwakken. Ik werd steeds vermoeider. De pijn die ik voelde, was niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Dit was erg ontmoedigend, als schrijver, terwijl het voor mij als sportman uitdagend was om mijn lichaam in zo'n staat van onrust mee te maken.

Tegelijk wist een deel van mij dat mijn leven op het punt stond te veranderen. De buikpijn en onverklaarbare vermoeidheid leken te wijzen op een keerpunt voor mij. Op dat moment koos ik ervoor om hulp te zoeken bij holistische en Chinese artsen en probeerde ik acupunctuur, cupping, roodlichttherapie, BEMER-therapie, vitamine-injecties, cryotherapie en energiewerk. Met de dag voelde ik mijn lichaam transformeren en mijn energie verschuiven, maar de resultaten waren niet

sterk genoeg om mijn kwalen doorslaggevend te verlichten. Toch hielpen de behandelingen wel een beetje, en ondertussen bleef ik op zoek naar kennis bij traditionele artsen.

Uiteindelijk kreeg ik mijn diagnose en kwam ik erachter dat ik SIBO had. Dit is een minder bekende aandoening die bacteriële overgroei in de dunne darm veroorzaakt. Niet veel mensen kennen het, en zelfs mijn artsen wisten niet goed hoe ze me moesten helpen. Er waren niet veel behandelingen beschikbaar en ik kreeg niet alle antwoorden die ik zocht. Ik had te maken met iets dat onbegrijpelijk was voor de meeste mensen en dat me van mijn concentratie en energie beroofde. Maar ik was vastbesloten om door deze moeilijke periode heen te breken, boven de pijn uit te stijgen en mijn leven weer op te pakken.



Mijn moeder is al heel lang een pionier op het gebied van gezondheid en welzijn. Zij verwees me naar het *Optimum Health Institute* (OHI) in San Diego, waar zij zelf al meer dan vijftwintig jaar kwam. Hier begon ik aan een twee weken durende reis van holistische genezing die voelde als een wedergeboorte. Rauwe enzymen en tarwegras werden mijn dagelijks dieet en mijn krachtpilaren waren geloof, vertrouwen en geduld. In dit centrum richtten we ons op doelgerichtheid, een positieve geestelijke houding, doorzettingsvermogen, geduld en gebed.

OHI is een plek waar Louise Hay vele jaren doorbracht, en de faciliteit gebruikte haar lessen als een integraal onderdeel van het genezingsproces. We deden dagelijks affirmaties en ik vond troost in Louises spirituele begeleiding. Door over haar persoonlijke ervaringen te leren, kreeg ik het gevoel dat zij een soortgelijke reis had doorgemaakt en haar affirmaties weerspiegelden een moment in haar leven waarop zij ook had ervaren dat haar een 'helende kans' werd geboden. Mijn tijd daar gaf me echt de kans om mijn energie opnieuw af te stemmen en mijn leven opnieuw vorm te geven.

Na terugkomst van OHI merkte ik een grote verandering in mezelf op. Mijn energie kwam terug en ik voelde me weer echt levend. Ik was begonnen met het eten van rauw voedsel en mijn lichaam reageerde daar positief op. Ik begon de kracht van het geloof te ontdekken, de energie die dit genereert en de balans die het brengt in geest, lichaam en ziel. Deze ervaring leerde me ook over de kracht van het heden, omdat we ons vaak zorgen maken over het verleden of de toekomst, terwijl het leven zich hier en nu afspeelt.

Mijn reis naar genezing was een achtbaanrit geweest vol momenten van zelftwijfel, doorzettingsvermogen en ontelbare lessen. Ik bleef mezelf voorhouden dat ik me in de toekomst zeker weer beter zou voelen, ook al was elke dag pijnlijk en moeilijk. Dit was niet makkelijk, vooral niet toen de reguliere artsen me niet de oplossingen konden bieden die ik zocht. Ze boden me medicijnen aan om de symptomen van mijn kwalen tijdelijk te verlichten, maar dat was niet wat ik nodig had. Ik had een holistische genezing nodig, iets dat zowel mijn fysieke welzijn als mijn geestelijke rust zou herstellen. Zoekend naar antwoorden, verdiepte ik me in de wijsheid van de traditionele geneeskunde. Elke zondag ging ik naar Chinatown en verdiepte ik me in de wereld van de Chinese geneeskunde. Acupunctuur, cupping, reflexologie en een heleboel kruidentheeën werden onderdeel van mijn wekelijkse routine. Dit was een andere benadering van het leven, en van gezondheid, en mijn focus verschoof van een symptoomgerichte behandeling naar een meer holistisch genezingsproces.

Ik realiseerde het me toen nog niet, maar ik was een onschatbare les over verandering aan het leren. In het nu zijn, was als overschakelen op nieuwe lenzen: mijn kijk op het leven zelf veranderde er compleet door. Ik realiseerde me dat mijn prestaties in het verleden niet zomaar prestaties waren: het waren lessen die me gevormd hadden tot de persoon die ik nu ben. Ik begon me te richten op het dienen van anderen, het koesteren van gezondheid, het creëren van welzijn en het waarderen van de pure vreugde van het leven in het heden.

Ook al begon ik wat verbeteringen in mijn gezondheid te zien, mijn genezingsreis was nog lang niet voorbij. Ik had nog steeds last van pijn en vermoeidheid. Wat vooral veranderd was, was dat ik mijn leven niet langer wilde uitstellen. Ik besloot een enorme uitdaging aan te gaan: mijn eerste werkreis sinds mijn gezondheidsproblemen waren begonnen. Ik vatte het plan op om naar Tokyo te gaan om intuïtieve coachingsessies te geven en evenementen te organiseren. Het vooruitzicht om vijftig verschillende mensen te ontmoeten voor de intuïtieve coachingsessies en het organiseren van een seminar dat de hele dag zou duren, was op zijn zachtst gezegd uitdagend.

Maar ik had mijn vertrouwde tolk, Yu Matsumoto, aan mijn zijde. Yu was meer dan een tolk: ze was een metgezel die mijn reis begreep en die me bij elke stap steunde. Of ze nu restaurants vond die biologisch veganistisch eten serveerden, Japanse probiotica voor me kocht, me meenam naar heiligdommen of er gewoon was als ik iemand nodig had om mee te praten, Yu-san was steeds mijn rots in de branding.

Het was niet makkelijk, maar ik slaagde erin om alles te doen wat ik moest doen met een glimlach op mijn gezicht en blijdschap in mijn hart. Ik liet me niet tegenhouden door pijn of ontmoediging om geweldige ervaringen te delen met anderen in Japan, en dat was een grote overwinning voor mij.

Uiteindelijk kwam de reis tot een einde en terwijl ik me voorbereidde om afscheid te nemen van Japan, stond ik te trapelen van ongeduld om te zien wat me verder te wachten stond. Mijn werk was nog niet gedaan, want bij aankomst in Los Angeles zou ik een evenement organiseren dat een andere belangrijke mijlpaal markeerde: een signeersessie voor mijn vorige boek, *Be Your Own Business Guru*.^{*} De locatie was de *Barnes & Noble* in The Grove, en het evenement liep uit op een ontmoeting voor drie uitzonderlijke personen op het gebied van entertainment en spiritueel welzijn: actrice en ge-

* Dit boek is ook in het Nederlands beschikbaar:
Gary Quinn, *Word je eigen zakengoeroe* (Hajefa 2024)

zondheidsvoorvechtster Marilu Henner, actrice en zangeres Maria Conchita Alonso, en de zangeres en componiste Donna de Lory.

Er bleef onzekerheid in mijn hoofd hangen en ik voelde veel druk om aan mijn eigen verwachtingen te voldoen, ondanks het feit dat ik uitgeput was. Ik was in de afgelopen maanden twintig kilo afgevallen. Hoe dan ook, *the show must go on*. Mijn vastberaden geest weigerde toe te geven. De dag van het evenement brak eindelijk aan en het publiek overtrof mijn verwachtingen. Onder hen waren mensen die ik in vijftien jaar niet had gezien: klanten, vrienden, collega's, Oscar-winnaars, schrijvers en zakenmensen. Hun aanwezigheid getuigde van de band die we in de loop der jaren hadden opgebouwd en gaf me nieuwe kracht.

Hoewel ik nog steeds aan het genezen was, hielpen hun warmte en steun me door het evenement heen, waardoor dit een prachtige plek van genezing en verbinding werd. Mijn geest was verjongd, mijn energie verlicht. De liefde en steun van de deelnemers aan die avond, hun deelname en hun geloof in mij, staan in mijn hart en ziel gegrift. Hun aanwezigheid herinnerde me aan de kracht van eenheid, de kracht van gedeelde ervaringen en het immense potentieel van collectieve positieve energie. Het evenement bleek veel meer te zijn dan een signeursessie: het was een viering van liefde, veerkracht en gedeeld succes.

Ik presenteerde mijn boek samen met een opbeurende toespraak aan mijn vrienden en collega's. Ik had gesprekken op het podium met Marilu Henner en Maria Conchita Alonso, en Donna de Lory zong haar lied *Sanctuary*. Het was een prachtig optreden. Dit evenement was een groot succes en ik kwam er vandaan met een nieuw zelfvertrouwen en geheelde energie. Deze reis ging niet over mijn strijd, maar over mijn veerkracht, mijn vastberadenheid om te genezen en de puurheid van het huidige moment. Dat was mijn waarheid en dat was de les van mijn reis.

Maar die reis was nog niet voorbij, want ik moest nog naar een spreekbeurt in Sun Valley, Idaho. Ik had dit stadje al meer dan vijftien keer bezocht in mijn carrière en het gaf me altijd een vertrouwd en warm gevoel, waardoor Sun Valley aanvoelde als een tweede thuis. Ik had er een stevige basis, gevormd door ongelooflijke mensen die me kenden, van me hielden en me steunden vanaf het begin van mijn carrière.

Toen ik daar terugkeerde, voelde het alsof de cirkel rond was voor mij. Ik werd daar al heel vroeg in mijn leven gesteund en nu keerde ik terug om iedereen daar iets te laten voelen van de energie die me al die jaren had gesteund; om een stukje van mijn hervonden zelf te delen met alle mensen die ik al zo lang kende.

Ik was een week in Sun Valley, en in die week woonde ik verschillende seminars bij op de *Sun Valley Joy Summit*. Ik was daar niet alleen als spreker, maar ook als leerling, waarbij ik de wijsheid die anderen te bieden hadden gretig in me opnam. Een belangrijke les trof me tijdens zo'n seminar: het concept van gevoelens openlijk uiten, door gewoon te zeggen wat je op dit huidige moment echt voelt. Tijdens die seminar maakte ik ook kennis met een buitengewone oefening. Die begon met de woorden: 'Als ik je nooit meer zie...' gevolgd door een eerlijke uiting van gevoelens voor de persoon tegenover je. Het was een oefening in kwetsbaarheid, moed en ongegeneerde liefde.

Dit was een krachtige en transformerende oefening. Ik leerde ervan om mijn gevoelens te uiten zonder aarzeling, zonder ze te bewaren voor een 'juist moment' dat misschien nooit komt. Ik begon mensen te vertellen hoeveel ze voor me betekenden, hoe dankbaar ik was voor hun aanwezigheid in mijn leven en hoeveel ik ze vertrouwde. Het was bevrijdend om de barrières van onuitgesproken woorden te verwijderen die vaak tussen ons en onze dierbaren staan. De oefening ging echter niet alleen over mij, want het effect ervan was net zo krachtig voor de persoon die aan de ontvangende kant stond van mijn

woorden van waardering, vriendschap en liefde. De woorden die ik deelde, waren energetische geschenken. Ik zag mensen tot leven komen toen ik mijn gevoelens met hun deelde. Hun gezichten lichtten op van blijdschap en hun geesten werden opgebeurd. Mijn energie bereikte hen, raakte hun hart en moedigde hen aan om deze positieve energie met anderen te delen.

Het openlijk communiceren van onze gevoelens is een prachtige oefening, één die ons in staat stelt om een verbinding in het heden te creëren. Het stelt anderen in staat om zich te verbinden met een hoger niveau van emotionele openheid en het verspreidt liefde onder de mensen die die liefde nodig hebben. Ik realiseerde me dat Sun Valley veel meer was dan alleen een bekende plek voor mij. Het was een gemoedstoestand, een ruimte waar ik me thuis voelde, een gemeenschap waar ik mijn gevoelens vrij kon uiten en anderen kon aanmoedigen hetzelfde te doen. Dit was niet zomaar een seminar of conferentie: het was voor mij een reis naar het hart van emotie, naar de essentie van menselijke verbinding. Dit was de les die ik meenam van mijn reis.

Toen ik na mijn lange reis weer thuiskwam, was ik eindelijk klaar om te schrijven. En zo werd het proces van het schrijven van dit boek een reis van zelfontdekking, een test van veerkracht en een les in liefde. Mijn fysieke pijn en mentale uitputting waren ongenode gasten die hardnekkig bleven hangen, waardoor mijn leven een enorme uitdaging werd. Maar door deze uitdaging vond ik de weg naar geluk, herkende ik de ware gezichten van mijn vrienden en de ware essentie van de liefde in mij. De mensen die me bijstonden, die me steunden toen ik werd gesmoord door twijfel, waren en zijn voor mij belichamingen van liefde. Hun acties en hun onwrikbare geloof in mij hielden me overeind, zelfs toen ik dacht dat ik het niet zou kunnen volhouden, en daarvoor ben ik hen eeuwig dankbaar. Ik hoef hun namen niet te noemen. Ze weten wie ze zijn: mijn steunpilaren.

Terugkijkend op mijn jaar van beproevingen en tegenslagen met zijn vele hoogte- en dieptepunten, realiseerde ik me hoe deze mooie momenten van triomf onze geest vormen. De pijn, hoewel moeilijk op dat moment, veranderde in een katalysator voor groei. De verlichting die erdoor werd gebracht en de vriendschappen die erdoor werden versterkt, zijn schatten die me dierbaar zijn. Dit alles zou onmogelijk zijn geweest zonder de mensen die me bijstonden, die mijn successen vierden en die me steunden in moeilijke tijden. Hen wil ik mijn diepste dankbaarheid betuigen. Het is door het dragen van het gewicht van dergelijke beproevingen en levenslessen, door het overwinnen van de fysieke pijn en mentale blokkades en door het vieren van mijn nieuwe kijk op het leven dat ik me echt realiseerde dat de reis van het schrijven van dit boek een cruciaal moment in mijn leven was.



Terwijl ik dit nieuwe hoofdstuk van genezing en groei binnenstap, denk ik na over de universele reis die we allemaal maken. We zijn op deze aarde om principes te leren die ons leven op ontelbare manieren vormgeven. Het verlangen om gelukkig te zijn, vrij van problemen en ellende, is iets wat ons allemaal verbindt. Het is dit verlangen dat de vastberadenheid aanwakkert om een koers uit te zetten, om met gratie en veerkracht de eb en vloed van het leven te trotseren, en om te streven naar een staat van gezonde en gelukkige welvaart. Geluk en vreugde zijn geen ongrijpbare schatten die slechts een enkeling kan bereiken, en het zijn geen handelswaren die verhandeld of gekocht kunnen worden. En dat is ook nergens voor nodig, want ze zitten al in ons, wachtend om ontdekt te worden.

Als spirituele wezens vinden we ons geluk in het uiten van onszelf en het eren van onze unieke ervaringen en perspectieven. We vinden het in de momenten van verbinding en begrip die de materiële wereld overstijgen. Dat gaat gepaard met gevoelens van vreugde die niet afhangen van de externe om-

standigheden van ons leven, maar van hoe we met de wereld omgaan. Alleen... hoe vaak vergeten we deze diepe waarheid wel niet? We raken verstrikt in de wisselende getijden van het leven, en daarbij vergeten we vaak dat we geen toeschouwers zijn van de loop van ons leven, maar actieve deelnemers aan het vormgeven ervan. En het zijn met name onze gedachten die de richting van onze reis bepalen.

Temidden van alle veranderingen kunnen we ons heen en weer geslingerd voelen, maar het is cruciaal om te beseffen dat we het vermogen hebben om consistent te zijn. De wereld om ons heen is zeker aan het veranderen, Dat is altijd zo geweest en zo zal het altijd blijven. Dat is de aard van het leven: de enige constante is verandering. Onze gedachten, emoties en handelingen veranderen ook voortdurend en verschuiven als zand in een woestijn. Maar ondanks de voortdurende verandering die plaatsvindt, is er een deel van ons dat onveranderd blijft. Dit is de essentie van ons wezen, onze kern, onze geest. Dit is onze persoonlijke stilte in het oog van de stormachtige wereld. Deze kern is in staat om als een constante in ons leven te blijven omdat het deel uitmaakt van het grotere universum. Zij wordt niet beïnvloed door de externe schommelingen van het leven, maar blijft standvastig. Door ons te identificeren met dit eeuwige deel van onszelf, deze onveranderlijke geest, kunnen we ons ware geluk en vreugde vinden.

Dit is een besef dat ons kracht geeft en ons leidt naar een staat van zijn waarin we niet alleen geluk ervaren, maar waarin we geluk *zijn*. Uiteindelijk ben jij zelf de vreugde die je zoekt. Jij bent de vrede waar je naar verlangt. De reis naar genezing en geluk begint en eindigt bij jezelf. Deze reis is niet zonder zijn momenten van twijfel en wanhoop, en toch leidt-ie je naar een gemoedstoestand waarin je niet alleen overleeft, maar tot bloei komt. Deze reis begint met de erkenning van onze inherente waarde en eindigt met de realisatie van ons grenzeloze potentieel.

Je geest is in wezen geprogrammeerd met een aantal vooropgezette ideeën, overtuigingen en gedachten die je daarbij kunnen helpen of hinderen. Deze diepgewortelde ideeën over de wereld vormen de basis van je denkpatronen en daarmee ook van je acties. Maar dat betekent niet dat dat het eindpunt voor je is. Je kunt altijd veranderen. Je kunt deze programmering overschrijven met een nieuwe set overtuigingen die je kracht geven en bevrijden.



Na verloop van tijd heb ik door mijn ervaringen ontdekt dat de sleutel tot het ontsluiten van onbegrensde mogelijkheden ligt in de sfeer van spirituele gedachten. Als we die sfeer ontdekken en openen, in onszelf, maken we contact met het zuiverste deel van ons wezen, onze geest. Spirituele gedachten hebben de kracht om ons leven te verrijken op manieren die we niet kunnen bevatten. Het zijn niet zomaar gedachten als alle andere. Ze vormen een kracht van verandering in ons leven, en openen voor ons deuren naar grenzeloos potentieel en een onophoudelijke stroom van geluk.

Het is essentieel om te begrijpen dat het verkrijgen van toegang tot spirituele gedachten niet inhoudt dat je de gedachten die voortkomen uit je conditionering en ervaringen moet negeren, zelfs als die gedachten negatief zijn. Het gaat er eerder om deze gedachten te erkennen, ongeacht of je denkt dat ze nuttig of schadelijk zijn, en vervolgens zelf te kiezen naar welke gedachte je wilt handelen. Angst en op angst gebaseerde gedachten maken deel uit van het geconditioneerde onderbewustzijn en werken als obstakels die je de toegang tot de universele stroom van geluk versperren. Maar je hebt de kracht om deze gedachten te omzeilen, om om deze barricades heen te sturen, en zo in onze heilige cirkel van geluk terecht te komen.

In deze 'gelukszone' zijn betekent niet dat alles perfect is, maar wel dat we leven in een ontvankelijke staat van geest, lichaam en ziel, volledig open voor de realiteiten en ervaringen van het leven. De sleutel is begrijpen dat alles goed is, zelfs als het niet zo lijkt. Het gaat erom te erkennen dat genezing een proces is, en het gaat erom dat proces te respecteren. Toen ik zelf mijn weg door dit proces heen moest vinden, heb ik het ervaren als een diepgaande reis van groei en zelfontdekking, en ik heb inzichten opgedaan die ik met jullie wil delen.

Eén zo'n inzicht gaat over de heilige cirkels van geluk. Dit zijn persoonlijke ruimtes van vreugde en vrede die ieder van ons in zijn leven kan creëren. Een stap in deze heilige cirkels is als een stap in de meest authentieke versie van onszelf, een versie die niet gebonden is door angst of beperkingen. Om in je persoonlijke cirkel van heilig geluk te stappen, begin je met plezier te beleven aan de alledaagse momenten van vreugde, aan de eenvoudige daden van vriendelijkheid, aan de stappen van zelfverbetering die je kunt zetten, en aan de stille momenten van introspectie. Het gaat om het omarmen van de reis, zowel de hoogte- als de dieptepunten, de triomfen en de beproevingen, met een open hart en een open geest.

Houd deze wijsheid dicht bij je hart en vergeet niet: je bent niet alleen op zoek naar geluk, je bent geluk. En elke stap die je zet, brengt je een stap dicht bij de bron van het Geluk in Jezelf.

2

Zet je zinnen op geluk

Neem even de tijd om je voor te stellen dat je een leven leidt dat overloopt van vreugde; een leven waarin elk moment vervuld is van grenzeloos geluk en pure voldoening. Denk aan elke dag wakker worden en je toekomst creëren met je eigen intentie, in plaats van alleen maar te reageren op wat je denkt dat onvermijdelijk is. Stel je een leven voor waarin je je eigen geluk manifesteert en er nooit achteraan hoeft te jagen of hoeft te wachten tot het naar je toe komt. Het is tijd om te begrijpen dat jij de architect bent van je eigen vreugde en dat je leven een meesterwerk van geluk kan zijn, ontworpen door jou, voor jou.

Begin met je te richten op geluk. Kijk verder dan je huidige omstandigheden, je ervaringen uit het verleden en je zorgen over de toekomst. Visualiseer de helderste, meest levendige versie van je leven. Visualiseer een leven waar vreugde en tevredenheid niet langer vluchtige momenten zijn. Geluk is niet iets dat je bereikt, het is iets dat je creëert. Wacht niet tot geluk je vindt, maar kneed het met je eigen handen, vorm het met je gedachten en geef het kleur met wat je doet.

Het is tijd om de controle over te nemen en je leven actief in te richten naar de maximalisering van geluk. Ga achter het stuur van je leven zitten, pak het stevig vast en stuur je leven in de richting van het geluk waarnaar je verlangt en dat je verdient.

Geluk ligt binnen handbereik en wordt niet bepaald door externe factoren of omstandigheden. Het hangt af van je visie, je gedachten en je handelingen. De sleutel tot geluk ligt in jouw handen en wordt gecreëerd door de beslissingen die jij neemt, de gedachten die jij denkt en de acties die jij in gang zet.

Kweek in jezelf een mentaliteit die je naar geluk drijft. Denk gelukkige gedachten, onderneem activiteiten die je vreugde brengen en omring jezelf met positieve invloeden. Deze elementen vormen samen een diepgaande kracht, die je kan voortstuwen naar een staat van aanhoudend geluk.

Wees vooral geduldig. De reis naar blijvend geluk is geen sprint, maar een marathon. Het vereist consistente inspanning, veerkracht en doorzettingsvermogen. Maar wees gerust, elke stap die je zet op deze reis zal de moeite waard zijn. Want als je je bestemming bereikt, zul je merken dat het geluk dat je hebt gecreëerd anders is dan je ooit hebt ervaren.



Zet je zinnen op geluk en begin het meest vreugdevolle leven te creëren dat je maar kunt hebben. Dit wordt het spannendste deel van je leven, want je gaat het zelf creëren. En daarbij zul je ontdekken dat geluk een staat van zijn is waarin je permanent kunt verblijven. Je staat op de drempel van een enorme kans: een kans om de ware en gelukkigste versie van jezelf te ontdekken; een versie die nog begraven ligt onder de rollen, maskers en maatschappelijke verwachtingen die je leven tot dit punt hebben gevuld. Je zult licht werpen op je diepste verlangens, je diepste gevoelens en je diepste waarheden.

Soms kun je je verloren of verward voelen als je in de diepere lagen van je innerlijke wezen duikt. Maar vrees niet, want dit hoort bij het proces. Omarm het onzekere en je omarmt de geest van ware ontdekking. Met elke vraag, elke twijfel en elke angst schil je de lagen van je identiteit af en leg je de essentie bloot van wie je werkelijk bent.

Deze reis gaat echter niet alleen over zelfontdekking, maar ook over keuzes. De reis biedt jou de kans om te beslissen wie je wilt zijn en hoe je je eigen identiteit vorm wilt geven. Het gaat over de keuze om te leven in lijn met je ware zelf, je ware verlangens en je ware gevoelens. Welke gevoelens en verlangens roeren zich in jou? Welke dromen en ambities koester je? Welke passies prikkelen je geest? Duik diep in deze vragen, want ze vormen de sleutel tot je zelfontdekking. Denk na over je gevoelens, je verlangens en je dromen. Het zijn waardevolle aanwijzingen in je zoektocht naar je ware zelf.

Tijdens deze reis zul je een nieuw zelfgevoel ontdekken dat authentiek, krachtig en vrij is. En nog belangrijker, je zult een nieuw gevoel van leven vinden dat levendig, vervullend en zinvol is.

Deze reis zal je veranderen, en niet alleen hoe je jezelf ziet, maar ook hoe je je leven ziet. Het zal je wakker maken voor het grenzeloze potentieel in jezelf, voor de grenzeloze mogelijkheden om je heen, en voor de oneindige mogelijkheden die voor je liggen. Dus omarm deze kans, ontdek wie je werkelijk bent en kies wie je wilt zijn, zodat je het leven kunt leiden dat je echt wilt leiden, vanuit jezelf. Je leven is een leeg doek en jij hebt het penseel in handen. Jij hebt de macht om het te beschilderen met de kleuren die je zelf kiest; met jouw beslissingen. Jij hebt de macht om er het leven van te maken dat je verdient.

Je bent tot meer in staat dan je voor mogelijk houdt. Je hebt de diepte van je wezen, de kracht van je geest en de kracht van je wil nog niet volledig benut. Nu is het tijd om dat te gaan doen; om deze nieuwe kennis en ongelooflijke bron van kracht in te gaan zetten. Verbreek de ketenen van gewoontes en beslissingen uit het verleden die je hebben tegengehouden, en accepteer dat het nu tijd is om te veranderen. Verandering is niet alleen onvermijdelijk, het is ook noodzakelijk. Verandering is de hoeksteen van groei, de basis van evolutie en de essentie van vooruitgang.

Net als communicatie met een walkie-talkie is intuïtie tweerichtingscommunicatie. Het gaat niet alleen om het ontvangen van boodschappen van je ziel; het gaat ook om het reageren op deze boodschappen. Het gaat om het erkennen van de wijsheid van je ziel, het respecteren van haar leiding en het nemen van actie in overeenstemming hiermee.

Als je naar je intuïtie luistert en gehoor geeft aan haar boodschappen, begin je het reservoir van wijsheid in jezelf aan te boren. Je begint het leven vanuit een breder perspectief te zien en de onderlinge verbondenheid van alle dingen te begrijpen. Je begint de zielslessen in elke ervaring te herkennen; en de spirituele groei in elke tegenslag en de goddelijke leiding in elk toeval.

Intuïtie is je hotline naar wijsheid. Gebruik die verstandig. Stem je af op je intuïtie en houd die walkie-talkie dicht bij je hart. Luister naar de wijsheid van je ziel en vertrouw op de begeleiding die ze je biedt. Reageer op je ziel wanneer ze je roept en laat de communicatie tussen je persoonlijkheid en ziel vloeiender, constanter en echter worden. Want als je dat doet, begin je een leven te leiden dat rijk is aan wijsheid en in harmonie met je hoge zelf.

7

Ruim de rommel in je leven op

Rommel kan zich in veel verschillende vormen in je leven manifesteren, maar één ding is altijd waar: het staat rust in de weg. Het probleem van leven in rommel kan veel verder reiken dan fysieke rommel. Het kan zelfs reiken tot diep in je onderbewustzijn. Denk aan die stoffige hoeken van je geest, vol onvervulde beloftes, zeurende schuldgevoelens, onopgeloste conflicten en achterhaalde overtuigingen. Dit is allemaal mentale en emotionele rommel die je energie wegzuigt en je visie vertroebelt.

Rommel, of het nu fysiek of mentaal is, is een manifestatie van stagnerende energie. Het is een herinnering aan besluiteloosheid, uitstelgedrag en onverwerkte emoties. Elk stukje rommel is een gewicht aan je enkel dat je naar beneden haalt; een blok aan je been dat je verhindert om vooruit te komen. Daarom is het proces van het opruimen van je leven transformerend. Het gaat erom ruimte te maken in je huis, je hart en je geest. Je stelt daarmee jezelf open voor nieuwe ervaringen, inzichten en zegeningen. Net zoals je je lichaam kunt reinigen met een fysieke detox, kun je ook een spirituele detox doen om je geest en ziel te zuiveren.

De eerste stap op het pad van het ontgiften van je leven, is het herkennen en erkennen van het bestaan en de impact van deze rommel.

Begin met het aanpakken van fysieke rommel, voordat je je richt op je mentale rommel. Fysieke rommel is de meest zichtbare vorm van chaos en kan een belangrijke bron van stress en inefficiëntie zijn. Het gaat niet alleen om opruimen, maar ook om begrijpen waarom je dingen bij je houdt die je niet nodig hebt en waarom je deze rommel creëert en tolereert. De dingen die je bezit, moeten je dienen, niet overweldigen of verwarren.

Kijk eens goed naar de dingen om je heen. Welke spullen in je ruimte weerspiegelen de huidige jij en welke zijn overblijfselen uit het verleden? Welke dingen geven je motivatie en voldoening en welke dingen slepen je mee naar een lagere frequentie? Houd elk voorwerp in je hand en vraag je af: dient het mij? Inspireert het mij? Draagt het bij aan het leven dat ik aan het creëren ben?

Richt je aandacht vervolgens op je mentale rommel. Dan gaat het over rommel in je gedachten, overtuigingen en houding. Ongezonde gedachtepatronen, zelfbeperkende overtuigingen en negatieve houdingen zijn als onkruid in de tuin van je geest. Ze verstikken je creativiteit, zuigen je energie op en smoren je potentieel.

De sleutel tot het opruimen van je mentale rommel is het beoefenen van mindfulness. Let op je gedachten en vraag jezelf af of ze voornamelijk positief of negatief zijn. Maken ze je sterker of kleiner?

Wees niet bang om je overtuigingen in twijfel te trekken. Zijn ze nog steeds geldig, of zijn het verouderde overblijfselen van eerdere ervaringen en conditioneringen? Onderzoek je houding ten opzichte van verschillende onderwerpen. Is die open en acceptierend, of eerder veroordelend en beperkend?

Besteed tot slot aandacht aan je emotionele rommel. Dat is misschien wel de meest uitdagende rommel die je hebt, en het moeilijkst om kwijt te raken. Emotionele rommel bestaat uit onderdrukte emoties, onopgeloste conflicten, onuitgespro-

ken gevoelens en onvergeven pijn. Net als een onbehandelde wond infecteert emotionele rommel je hele wezen met negativiteit. En net als met een onbehandelde wond, moet je eerst de wond schoonmaken voordat deze kan genezen. Dat doe je door emotionele rommel los te laten. Het is oké om je goed of slecht te voelen over je ervaringen, het is oké om je het verleden te herinneren en het is net zo oké om het verleden los te laten.

Je leven ontgiften is een diep geschenk van zelfzorg. Het is een verklaring van eigenwaarde en een daad van zelfliefde. Als je je rommel opruimt, begin je de kern van je wezen, je essentiële zelf, onder de lagen rommel te herkennen. Je begint je leven af te stemmen op je waarden, je dromen en je doelen.



Terwijl ik dit schrijf, voel ik mezelf aangetrokken tot de herinnering aan een klant van me, Denise. Zij is directeur van een groot bedrijf. Terwijl ze haar dagelijkse routine doorliep, begon Denise een gevoel van zwaarte te krijgen in haar thuishokantoor en ook op andere plekken in haar huis. Het gewicht van niet-genomen beslissingen, ongesorteerde papieren en ongebruikte spullen in haar persoonlijke ruimte, begon haar geest te beklemmen; en dat werd erger naarmate ze zich meer en meer omringd voelde door onafgemaakte taken. Dus besloot ze een reis van verandering te beginnen, te beginnen in haar eigen huis.

Ze richtte haar aandacht eerst op haar bureaulades, die gevreesde opslagplaatsen van dingen waarvan we niet weten wat we ermee aan moeten. Als spiritueel persoon kende ze het belang van schone ruimtes, maar haar thuishokantoor was bepaald geen weerspiegeling van die kennis. Het was een ruimte vol oude documenten, ongebruikt briefpapier en een heleboel andere dingen die ze niet nodig had. Maar ze ging aan de gang, en terwijl ze dingen sorteerte en scheidde, en besliste wat ze wilde houden en wat ze weg ging gooien, begon

Over de auteur

Internationaal motiverend spreker, intuïtieve levenscoach, intuïtieve strateeg en bestsellerauteur Gary Quinn deelt zijn waardevolle inzichten en kennis met een wereldwijd publiek via zijn inspirerende zelfhulpboeken, podcasts, televisieoptredens, online digitale downloads en talloze wereldwijde spreekbeurten en seminars.

Gary's lessen zijn omarmd door mensen uit alle lagen van de bevolking, waaronder entertainers, atleten en bedrijfsleiders. Onder zijn vele klanten bevinden zich Academy Award-winnaars, Grammy-winnaars en Olympische gouden-medaille-winnaars.

Gary wordt vaak beschreven als een motiverende, intuïtieve levensveranderaar. Door zijn expertise en inzicht is hij een betrouwbare adviseur geworden voor zakelijke leiders en leidinggevendenden. Met behulp van zijn vaardigheden biedt hij ondersteuning aan bedrijven door hun besluitvormingsproces te verbeteren en hen te helpen bij hun ontwikkeling. Hij heeft een reeks zelfontwikkelings-, corporate bekrachtigingen en communicatieverbeteringsprogramma's ontwikkeld.

Tot zijn zakelijke en individuele klanten behoren CEO's, onderdirecteuren, modeontwerpers, marketingdirecteuren en leidinggevendenden van internationale bedrijven. Hij heeft ge-

werkt met individuen en bedrijfsgroepen zoals Coldwell Banker Global Luxury (New York & Atlanta), HP Hauser Partners Legal Services (Zwitserland), Tauler Smith LLP (Los Angeles), Elaura Inc. (Japan), The Voice (Japan), Irinox SpA (Italië), Amazon (Seattle), Indigo Payments (Atlanta), Think Glink Inc. (Chicago), D.D. Dunlap Companies Inc. (Californië), Brandsoul (Zürich), Microsoft (Seattle), Keller Williams (Beverly Hills), Hallstein (Londen), DHL (Europa) en Della Volpe & Partners (Milaan, Italië). Zijn seminars, workshops, keynotes en privé intuïtieve coachingsessies laten klanten achter met een blauwdruk voor succes. Hij geeft regelmatig evenementen en seminars in de VS, Zwitserland, Italië, Nederland, Engeland, Japan, Ierland, Mexico, Duitsland, Dubai, Roemenië en Australië. Gary's boeken zijn internationaal gepubliceerd in twaalf talen.

Gary is de gastheer van Ready Set Live, een onderhoudende podcast over persoonlijke ontwikkeling, lifestyle en wellness. Ready Set Live wordt nu uitgezonden op Roku TV en Antenna Television Network WCRA (Boston, Mass.), UBNGo Network, YouTube, Facebook Live en AppleTV+, en kan beluisterd worden op iTunes, iHeart, Spotify, Soundcloud, Pandora, IVOOX, Deezer en Amazon Music. Zijn beroemde en deskundige gasten zijn onder andere de voor een Academy Award genomineerde acteur Eric Roberts, acteur Esai Morales, gezondheids- en welzijnsactiviste Mariel Hemingway, New York Times bestsellerauteur en actrice Marilu Henner, New York Times bestsellerauteur en wetenschapper Gregg Braden, de internationale opnameartiest Belinda Carlisle, New York Times bestsellerauteur Stephen Gundry, Academy Award, Grammy en Golden Globe Award winnende songwriter Diane Warren, New York Times bestsellerauteur Alejandro Junger, Emmy Award winnende choreograaf Tyce Diorio, acteur Logan Allen, Emmy Award winnende presentator en journalist Leeza Gibbons, bestseller auteur en ondernemer Mark Victor Hansen, Emmy Award winnende journalist en auteur Adrienne Bankert, virtuoos gitarist Charo, actrice en auteur Linda Gray, auteur, restauranthoudster en Emmy Award

winnende sterrenkok Todd English, viervoudig Olympisch gouden medaillewinnaar en New York Times bestseller auteur Greg Louganis, Grammy genomineerde zanger en actrice Maria Conchita Alonso, vijfvoudig Olympisch gouden medaillewinnaar zwemster Dara Torres, Academy Award winnende acteur Louis Gossett Jr., en actrice en voorvechtster van welzijn Suzanne Somers.

Gary was co-producent en verteller van twee documentaire filmprojecten, *The Cure* en *We The People*, samen met regisseur Emmanuel Itier en uitvoerend producent-actrice Sharon Stone. Hij was te zien in de documentaire *The Invocation*, geproduceerd en verteld door Sharon Stone, met muziek van Annie Lennox en met Deepak Chopra, aartsbisschop Desmond Tutu, Michael Beckwith, Oliver Stone, Dave Stewart, Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Mark Wahlberg.

Gary was te zien in *Vanity Fair*, *The Huffington Post*, *Psychology Today*, *DRY Magazine*, *Vogue Magazine - UK en JAPAN*, *Glamour*, *Glueckspost*, *Business Journal*, *OMTimes*, *Los Angeles Magazine*, *Gala*, *Ginger Magazine - Japan*, *20 Minuten*, *Good Health Australia*, *Toronto Sun*, *Woman's Weekly*, *Red Magazine*, *Los Angeles Times*, *Tages Anzeiger - Zwitserland*, *Yoga Magazine - UK en USA*, *Wellness Magazine*, *Reader's Digest - Frankrijk & Zwitserland*, *New York Times*, *People Magazine*, *US Magazine*, *Country Living* en *InStyle Magazine*. *Zwitserland*, *New York Times*, *People Magazine*, *US Magazine*, *Country Living* en *InStyle Magazine*. Hij is te zien geweest op de Italiaanse ochtendtelevisie *RAI 1 Unomattina*, *NBC TV*, *Extra TV*, *Breakfast TV Canada*, *Mediaset Italië*, *KTLA Morning News*, *Discovery Channel*, *CBS-TV*, *ITV This Morning - UK*, *Sat-1*, *VH-1* en *Fox TV*. Hij was te horen in meer dan 150 radioprogramma's wereldwijd, waaronder 60 BBC radioprogramma's en *RTÉ Radio - Ierland*, en werd geïnterviewd door *Leeza Gibbons*, *Marilu Henner*, *Rolonda Watts* en *Shirley MacLaine*.