

Inleiding

Mijn naam is Miryea Verheul en ik heb dit boek ontwikkeld, doordat ik mijn ervaringen wil bundelen en daarmee anderen kan helpen. Je herkent het vast wel, je verheugd je op iets, wat ineens niet doorgaat of je bent net lekker bezig en dan gebeurt er weer iets, waardoor je gelijk weer uit je element bent. Met dit boek krijg je handvatten om je meer happy in je vel te voelen of door je nog meer happy in je vel te voelen en tegenslagen minder 'hard' aankomen. Ik zal in dit boek mijn ervaringen delen en hoe ik hierop reageerde, daarbij zal ik ook vertellen hoe ik daarmee omging en waardoor ik me 'meer' HAPPY ging voelen. Ik wens je heel veel leesplezier en een HAPPY ontwikkeling toegewenst!

Veel succes!

Liefs,

Miryea Verheul

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Miryea Verheul'. The signature is stylized and somewhat cursive, with a large, sweeping initial 'M' and a long, horizontal stroke extending to the right.

Inhoudsopgave

Bladzijde 3	Teleurstelling
Bladzijde 4	Beloftes
Bladzijde 5	Relatiebreuk
Bladzijde 6	Overlijden van een dierbare
Bladzijde 7	Te druk
Bladzijde 8	Teveel dingen leuk vinden
Bladzijde 9	Wees HAPPY in je vel
Bladzijde 10	Mijn lief dagboek
Bladzijde 33	Ik zeg vandaag...
Bladzijde 34	Over mij
Bladzijde 35	Kleuren
Bladzijde 38	Betekenis kleuren

Teleurstelling

Ik verheug me altijd snel op iets met het gevolg, dat als het 'niet meer doorgaat' de klap bij mij drie keer zo hard aankomt.

Het is gewoon niet fijn voor jezelf, omdat je je helemaal niet zo wilt voelen, wie heb je er eigenlijk mee? Juist... jezelf. Afspraken kunnen altijd wijzigen of niet meer doorgaan, door jezelf er teveel op te verheugen is het een vreselijk gevoel als er iets wijzigt of niet meer doorgaat en ja, je hebt er écht alleen jezelf mee. Door dit te begrijpen heb ik mezelf minder vast gepind op afspraken, ja ik schrijf ze op en ja, ik kijk ernaar uit, maar laat altijd wat ruimte vrij voor jezelf, door erbij te denken 'Het is een Misschien of het kan ook niet doorgaan'. Door dit bij jezelf erin te denken als het ware, is de klap veel minder erg, omdat je er meer op voorbereid bent. En des te leuker als de afspraak wel is doorgedaan.



Beloftes

Iemand beloofd je iets leuks, wat degene niet na komt. Meestal zelfs zonder dat die persoon het zelf door heeft en jij er niet naar durft te vragen.

Ja, dat is iets wat ik nog steeds weleens lastig vind, want je vind het 'niet netjes' om ernaar te vragen. Maar door er wel naar te vragen, herinnert die persoon het wel weer en kunnen jullie samen tot een oplossing komen. Misschien schaamt die persoon zich wel, omdat die persoon het gewoon écht helemaal vergeten was. Niets om je druk over te maken, door ernaar te vragen zijn er twee mensen mee geholpen en ben jij van dat vervelende gevoel af!

STAPPENPLAN

STAP 1. Neem contact op met die persoon of ga er naartoe

STAP 2. Vraag eerlijk hoe het zit over die belofte

STAP 3. Zeg, dat je graag wilt weten of het nog doorgaat

STAP 4. Je hebt een duidelijk antwoord gekregen

Durf je echt niet?

Doe het dan eens op een andere manier, namelijk:

Vraag er met een omweg naar, bijvoorbeeld: Een gesprek en daartussen gooi je de vraag een beetje weg van (Bijvoorbeeld) 'Ohja, zouden we dat nog gaan doen of?'

Veel succes!