

# De 17 Principes voor een gelukkiger leven

Meesterschap in Geluk



# De 17 Principes voor een gelukkiger leven

Meesterschap in Geluk

Maurice Zondag

*Alle inhoud in dit boek is beschermd onder internationale auteursrechtwetten. Niets uit dit boek, inclusief tekst, ideeën of concepten, mag worden gereproduceerd, verzonden, verspreid of gebruikt in welke vorm dan ook zonder de expliciete schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Alle rechten op de inhoud, evenals de publicatie en distributie ervan, zijn in handen van Modern Samurai, Nederland.*

*Door dit boek te kopen of te verspreiden, stemt de lezer ermee in om zich aan deze voorwaarden te houden. Ongeautoriseerd gebruik, reproductie of verspreiding van dit materiaal is verboden en onderhevig aan juridische maatregelen.*

Schrijver en ontwerp: Maurice Zondag

ISBN: 9789465125091

© 2024 Modern Samurai, Nederland. Alle rechten voorbehouden.

## Over de Auteur:

Maurice Zondag (1973) is een auteur, spreker, consultant en coach op het gebied persoonlijke ontwikkeling en verandering, die zich inzet om individuen te helpen een authentiekere, evenwichtiger en beter leven te leiden. Zijn werk combineert diepe persoonlijke inzichten, praktisch advies en verhalen om lezers te inspireren en de controle over hun geluk en welzijn (terug) te nemen.

Voor meer informatie over *de 17 Principes voor een gelukkiger leven - Meesterschap in Geluk*, persoonlijke life coaching of om in contact te komen met Maurice Zondag, ga naar:

Instagram: [@masteryourpersonality](https://www.instagram.com/masteryourpersonality)

Website: [masteryourpersonality.com](https://masteryourpersonality.com)

YouTube: [youtube.com/@MasterYourPersonality](https://www.youtube.com/@MasterYourPersonality)

# Inhoudsopgave

Over de Auteur:	5
Inhoudsopgave	6
Proloog	8
De start: De Basis voor Blijvende Verandering	11
Principe 1: Mindset – Overvloed en Schaarste	15
Principe 2: Comfortzone vs. Leerzone vs. Paniekzone	20
Principe 3: Gezondheid, Welvaart, Liefde en Geluk	25
Principe 4: Denken binnen en buiten de kaders	31
Principe 5: Hopen, Dromen, Acceptatie en Nastreven	37
Principe 6: De Lijst en Hoe Kiezen je Verder kan Brengen	43
Principe 7: Authenticiteit en Waarom Dat Aantrekkelijk Is	49
Principe 8: Duurzaamheid door Nieuwsgierigheid, Identiteit en Openheid	55
Principe 9: We Praten Niet Alleen Met Woorden, Maar Met Ons Hele 'Zelf'	61
Principe 10: Congruentie, Effectiviteit, & De Kunst van Luisteren	68
Principe 11: Openbaar Spreken, Je Idee Planten en Connecties Maken	75
Principe 12: Masculiniteit voor Mannen en Vrouwen	82
Principe 13: Vrouwelijke Energie voor Vrouwen en Mannen	89
Principe 14: Vind Je Balans Tussen Mannelijke en Vrouwelijke Energie	96

Principe 15: Je Mentale Workout	102
Principe 16: Leer van je fouten, Een boek per dag, Verleden vs Heden vs Toekomst	109
Principe 17: Blijf voorop, daag jezelf uit en geef nooit op	117
Conclusie: De 17 principes voor een leven met doel en groei	121
Referenties naar Boeken en Auteurs:	126
Referenties naar wetenschappelijke onderzoeken	130

## Proloog

Ruim 51 jaren is mijn onderzoek al gaande. Wat maakt me gelukkig? De laatste 12 jaren is dit in een stroomversnelling geraakt na mijn echtscheiding, toen ik in de gedwongen positie terecht kwam om mezelf opnieuw uit te vinden. Wie ben ik? Welke waarden vind ik écht belangrijk? Waar zeg ik ja of nee tegen? Wat wil ik? Wat maakt me echt gelukkig? Hoe hervind ik liefde? Deze renaissance van mijn leven leerde me inzien dat gelukkig zijn niet altijd een vanzelfsprekendheid is, maar iets is wat je zelf kunt opzoeken. Moet opzoeken. Moet creëren voor jezelf.

Is het leven wat je nu leidt wel wat je écht wilt? Of is het nu eenmaal 'zo gelopen'? En is dat dan maar waar we het mee moeten doen? Of zijn er manieren om er iets aan te veranderen, om het beter te maken? Beter voor jezelf, vooral voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen waar je van houdt?

Ik ontdekte dat die mogelijkheden er zijn. Door de lessen en inzichten van mijn vele leermeesters, die vele vormen kenden en me nog steeds dagelijks lessen leren. Van vreemden die er waren als coach, online bereikbaar waren of in een boek van lang geleden hun lessen deelden. Zij waren het die me allen inzichten gaven die ik nooit eerder kende, zoals o.a. Tony Robbins, Brené Brown, Napoleon Hill, Eckhart Tolle, Neil Strauss, en Tai Lopez. Maar ook van mensen dichterbij me. Mijn broer Michael, mijn vrienden, collega's, en in grote mate mijn ouders Rob en Wil Zondag. Met name het overlijden van mijn vader in 2022 gaf opnieuw een, bijna gedwongen, impuls aan mijn zelfontwikkeling. Wie ben ik? Wat is de zin? En wat laat ik achter wanneer het mijn tijd is? Wat is écht belangrijk? Waar word ik gelukkig van?

Lessen die nog elke dag nieuwe inzichten geven of uitdagingen ontlocken. Inzichten die me besluiten lieten nemen om geluk niet alleen aan het toeval over te laten. En dus sta ik elke dag op met deze 3 vragen: waar ben ik dankbaar voor? Wat moet ik minder of helemaal niet meer doen? En waar verheug ik me vandaag op?



Dit boek is een manier om mijn lessen en inzichten met jou, en de rest van de wereld, te delen. Om de kennis die ik van die mentoren op deed nog verder te laten reiken dan ze wellicht al doen. Vanuit mijn perspectief en ervaring. Hun inzichten en ervaringen verrijkt met mijn perspectief. In de wens dat jij ditzelfde er mee doet. Om jouw leven leuker, gelukkiger, beter te maken en met meer betekenis te kunnen leven. Voor jouzelf. Want jij bent, net als ik, en iedereen overigens, een geschenk voor jouw wereld. Jouw perspectief heeft waarde voor anderen. Altijd, ook al denk je nu van niet.

Ik nodig je uit mijn perspectieven en ervaringen met die van jou te vermengen, toe te passen in jouw leven op een manier die bij jou past. Dat is voor mij een vorm van nalatenschap, en ik voel me vereerd op de schouders van mijn leermeesters te mogen staan om mijn eigen leven met heel veel geluk te ervaren. En wanneer je deze uitnodiging accepteert, maakt het me trots om je op mijn schouders te nemen en een zelfde rol voor jou te mogen zijn als wat mijn leermeesters voor mij waren, en nog steeds zijn.

Ik wens je een gelukkig, lang en rijk leven, geniet er van!

Maurice Zondag – November 2024

*Opgedragen aan mijn vader, Rob Zondag (1939-2022). Jouw nieuwsgierigheid, eigen wijsheid en doorzettingsvermogen waren inspirerend. Maar ook je imperfecties lieten je mens zijn en zijn lessen voor de acceptatie van de mijne. Ik mis onze gesprekken en koester je vaderlijke liefde. Voor altijd in mijn hart.*

# De start: De Basis voor Blijvende Verandering

Je hebt dit boek gekocht omdat er iets in je leven niet helemaal werkt zoals je wilt. Misschien voel je je vastzitten, onvervuld, of gefrustreerd over waar je naartoe gaat. Wat je reden ook is, gefeliciteerd! Je hebt al de belangrijkste stap gezet richting een beter, gelukkiger leven: de beslissing om te veranderen.

Maar laat me direct duidelijk en eerlijk zijn—verandering is niet makkelijk.

Dit boek gaat niet over het geven van snelle oplossingen of shortcuts die leiden tot tijdelijk resultaat. Als dat is wat je zoekt, kun je dit nu net zo goed wegleggen. Echte, blijvende verandering kost tijd, moeite, en een open geest. Je bent hier omdat je er klaar mee bent dat de dingen zijn zoals ze zijn. Het is tijd om het anders te doen. Het leven dat je wilt, zal niet opeens ontstaan door dezelfde patronen te herhalen die je gebracht hebben waar je nu bent. Je zult jezelf moeten oprekken, oude gewoontes uitdagen, en het idee loslaten dat je alles al weet wat je nodig hebt om te slagen.

Elk van de 17 principes staat op zich, maar is verbonden met alle anderen. Soms komen onderwerpen, in een iets aangepaste vorm, terug in meerdere principes. Ze lijken op het eerste oog hetzelfde, maar zijn het, zoals je zult ontdekken, niet. Lees de principes in willekeurige volgorde of in die ik voor je uitgedacht heb. Maar weet dat de één niet belangrijker is dan de ander. Sterker nog, start voor je eigen bestwil met het principe waar je direct een verbinding mee voelt. Dit is een van de weinige boeken waar de inhoudsopgave daadwerkelijk het beste punt is om als eerste te lezen. Kies daaruit waar je begint; bijvoorbeeld bij Principe 16 waar ik je vertel hoe je elke dag een boek kunt lezen. Een principe wat je direct op dit boek toe kunt passen.

Over elk van deze 17 principes zijn al bibliotheken volgeschreven, dus ga ik vooral naar de kern van de boodschap, zodat je met dit boek een

handleiding hebt naar deze kern uitgangspunten om je geluk na te streven. Wil je meer over een bepaald principe ontdekken? Neem dan rustig contact met me op, dan help ik je verder.

## ***Basis voor Succes***

Voordat we de 17 Principes voor een gelukkiger leven induiken, zijn er enkele belangrijke basis uitgangspunten die je ter harte moet nemen, moet omarmen. Deze vormen de essentie van alles wat je vanaf dit punt doet. Lees ze zorgvuldig, neem ze op, en—het allerbelangrijkste—oefen ze terwijl je deze reis doorstaat.

### **1. Wees Open-minded**

Wat je denkt te weten, is misschien niet genoeg. Open-minded zijn betekent bereid zijn om lang gekoesterde overtuigingen uit te dagen, ineffectieve gewoontes te laten vallen, en iets nieuws te leren. Dit boek zal je vragen om buiten je comfortzone te stappen. Groei gebeurt in de leerzone, en je zult het proces moeten vertrouwen.

### **2. Accepteer dat Je Niet Alles Weet**

Een van de grootste obstakels voor verandering is geloven dat je al alle antwoorden hebt. Als dat zo was, zou je nu niet op zoek zijn naar iets anders. Dus omarm een beginners mindset en laat het idee los dat je alles al hebt uitgevogeld. Deze nederigheid zal nieuwe deuren openen naar effectieve groei.

### **3. Oefenen, Oefenen, Oefenen**

Lezen over verandering is niet genoeg. Je moet actie ondernemen. Elk hoofdstuk biedt praktische stappen, en je moet je ertoe aanzetten om ze uit te proberen. Sommige dingen zullen in het begin onhandig of onwennig aanvoelen. Dat is oké. Het doel is vooruitgang, niet perfectie. Hoe meer je oefent, hoe beter je zult worden. Verandering komt door consistente inspanning, niet door af en toe een poging.

### **4. Hou vol**

Verandering gebeurt ook niet van de ene op de andere dag. Onderzoek toont zelfs aan dat het ongeveer 66 dagen duurt voordat een nieuw

gedrag automatisch begint te worden. En afhankelijk van de complexiteit van wat je verandert, kan het maanden of zelfs jaren duren voordat de transformatie echt merkbaar wordt. Je zult obstakels tegenkomen, gefrustreerd raken, en misschien zelfs willen opgeven. Maar dit is waar de meeste mensen falen—ze stoppen net voor de echte doorbraak. Maar zo ben jij niet. Jij zet door.

## **5. Begrijp Het Proces van Verandering**

Je creëert nieuwe gewoontes en hervormt de manier waarop je denkt, voelt, en handelt. Dit vereist geduld. Je zult ups en downs ervaren, momenten van helderheid en momenten van twijfel. Dat is normaal. Verandering is een reis, geen op zichzelf staand evenement. Vertrouw erop dat met volharding en toewijding je resultaten zult gaan zien. Weet ook dat wij mensen maar op 2 manier verandering succesvol volbrengen. Door passie, je wilt het graag, of door noodzaak, je moet. Bepaal welke van deze 2 voor jou op dit moment geldt en laat dat vervolgens zo 'zijn'. Beide zijn goed en effectief. Als je kunt kiezen, kies dan voor passie, die is leuker.

## **6. Commitment tot Verandering**

Terwijl je door dit boek heen werkt, onthoud dan dat de echte kracht in jou zelf ligt. De kennis, tips, en oefeningen die worden aangeboden zijn tools—maar ze zijn alleen zo effectief als jouw bereidheid om ze te gebruiken. Je bent niet gekomen waar je nu bent door in je comfortzone te blijven, en je zult niet komen waar je wilt zijn door daar te blijven. Omarm deze kans om te leren, te groeien, en verder te reiken dan je huidige grenzen.

## **7. Neem je omgeving mee, of niet**

Je omgeving kent je zoals je nu bent. Dat is voor hen bekend terrein. En je zult gaan ervaren dat je omgeving je wellicht probeert tegen te houden de veranderingen te doorleven. Ze zullen je afraden iets te doen wat je nieuw bent gaan doen. “Doe maar niet, blijf maar zoals je bent.” Dat is begrijpelijk, en zal je in dit boek duidelijk worden waarom, maar wees je er op voorbereid dat dit kan gebeuren. Dat je omgeving je tegen werkt in je verandering. Maar laat je daar niet door van de wijs brengen. Het is hun angst om hun bekende 'jou' vast te

houden. Dus neem ze mee waarom je dit doet, en wat je er mee wilt bereiken. Nodig ze uit om je te helpen groeien. En kunnen ze dat niet, dan is het wellicht ook tijd om ze daar te laten waar ze willen achterblijven. Jouw ontwikkeling staat los van die van hun, en respecteer dat ook.

Nu je de basis hebt begrepen, is het tijd om je te verdiepen in de 17 Principles voor een gelukkiger leven – Meesterschap in Geluk. Ben je klaar om de eerste stappen naar dit meesterschap te zetten? Laten we dan van start gaan. Veel succes en vooral veel plezier!