

50 tips om geluk te creëren

50 tips om geluk te creëren

Marijke Maes

Uitgeverij: Brave New Books

Foto omslag: Pixabay

ISBN: 9789465200842

Copyright: © Marijke Maes.

Website: www.marijkemaes.be

Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd en/of kenbaar gemaakt op welke wijze ook zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Gelukkig zijn...

Gelukkig zijn en ons goed voelen, dat willen we toch allemaal?

Helaas is het niet mogelijk om ons altijd gelukkig en goed te voelen.

We zijn niet altijd gelukkig en vrolijk en dat is helemaal goed.

Ja hoor, je leest het goed...het is helemaal goed om je eens niet goed te voelen.

Er is geen één persoon op deze wereld die zich altijd gelukkig voelt.

We hebben allemaal wel eens te maken met gevoelens van onrust of somberheid en we hebben allemaal wel eens zorgen.

Laat je niet misleiden door de leuke vakantiefoto's en familiekiekjes die je op sociale media ziet, daar lijkt het alsof iedereen altijd blij en gelukkig is.

Dat zijn enkel momentopnames waarin mensen zich op dat moment gelukkig voelen, maar er zijn vast ook wel eens momenten waar diezelfde mensen zich somber voelen of zorgen hebben.

Je niet goed voelen of verdrietig zijn hoort bij het mens zijn, accepteer dat deze gevoelens er zijn, dan hoeft je er ook niet tegen te strijden.

Hoe we ons voelen hangt veel af van hoe wij denken.

Als we negatief denken creëren we onbewust negatieve gevoelens.

Positief denken creëert positieve gevoelens en positieve

gevoelens leiden tot je goed voelen en gelukkig zijn.
Geluk creëer je tenslotte zelf.
Je geluk hangt af van hoe jij het leven bekijkt.
In dit boek geef ik je tips over hoe je geluk kunt creëren.
Tips die je zullen helpen om het leven op een positieve
manier te bekijken.
Ik hoop dan ook van harte dat ik je kan inspireren zodat
jij je eigen geluk kunt creëren.

Tip 1: Hou van jezelf!

Zelfliefde is heel belangrijk maar het is niet altijd gemakkelijk om steeds van jezelf te houden.

Je hebt waarschijnlijk de neiging om anderen op de eerste plaats te zetten.

Vaak vergeet je dat jij ook belangrijk bent.

Als je inziet dat jij belangrijk bent en dat het niet egoïstisch is als je jezelf op de eerste plaats durft te zetten, dan is dit al een eerste stap die je neemt naar zelfliefde.

Als kind werd je misschien aangeleerd dat aan jezelf denken egoïstisch is, maar dat is het niet.

Ik denk dat mensen het woord ‘egoïstisch’ ooit hebben uitgevonden om anderen te laten doen wat zij wilden, is dat niet egoïstisch?

Anderen opzadelen met het schuldgevoel dat ze egoïstisch zijn om zo je zin te krijgen, dat is pas egoïstisch.

Vergeet maar wat er vroeger werd gezegd.

Je mag aan jezelf denken, je eigen noden vervullen en je grenzen stellen.

Als je altijd wilt voldoen aan de noden van andere mensen, cijfer je jezelf weg en dat maakt je niet gelukkig. Het is goed om anderen te helpen, het mag alleen niet ten koste gaan van jezelf.

Durf je grenzen te stellen, durf nee te zeggen en deel je mening.

Durf te zeggen hoe het voelt voor jou.

Check regelmatig eens bij jezelf of iets goed voor je voelt en of je iets wilt doen.

Heb je er zin in en heb je genoeg energie om dit te doen?

Luister naar je lichaam en volg je gevoel.

Durf voor jezelf te kiezen.

Zorg voor voldoende ontspanning en rust wanneer dit nodig is.

Verwen jezelf, gun jezelf eens iets extra.

Wees zacht voor jezelf, stop met jezelf te bekritisieren.

Onthoud goed dat je geen supermens hoeft te zijn, je hoeft niet alles perfect te doen.

Fouten maken mag want je leert uit je fouten en dat helpt je om een betere versie te worden van jezelf.

Geef jezelf eens dat schouderklopje dat je zo hard verdient.

Oefening:

Dit is iets wat je elke dag kunt doen bij het ontwaken.

Stel jezelf deze vragen: “ Wat heb ik vandaag nodig?

Wat kan ik vandaag doen om mezelf gelukkig te maken?
“

Als je jezelf deze vragen stelt, geef je jezelf de kans om even te voelen wat jij nu nodig hebt.

Probeer er dan ook voor te zorgen dat je noden vervuld worden.

Het hoeft niet iets groots te zijn, het kan zijn dat je gewoon al behoefte hebt aan extra rust.

Probeer er dan voor te zorgen dat je misschien wat vroeger stopt met werken, las wat extra pauzes in of stel die huishoudelijke taak uit tot morgen.

Zo zorg je goed voor jezelf en dat is een daad van zelfliefde.

Probeer dit dagelijks te doen.

Wanneer je dit vaak doet zal het op termijn geen oefening meer zijn maar een dagelijkse gewoonte zoals bv. je tanden poetsen.

Zelfliefde is een eerste stap naar gelukkig zijn.

Als je van jezelf houdt dan maak je jezelf blij en wat kan daar nu egoïstisch aan zijn?

Tip 2: Weet wat je waard bent!

Vergelijk je jezelf vaak met andere mensen?

Lijkt het alsof anderen het altijd beter doen dan jij?

Twijfel je aan jezelf en vraag je je voortdurend af wat anderen van je vinden?

Wil je het heel graag anderen naar hun zin maken of doe je je soms anders voor dan je bent en dit omdat anderen je leuk zouden vinden?

Dan is je gevoel van eigenwaarde waarschijnlijk laag.

Je denkt dat je niet goed genoeg bent, bovendien geef je ook nog eens voortdurend kritiek op jezelf.

Stop nu onmiddellijk met alle bovenstaande dingen te doen, want je bent een fantastisch mens!

Je bent waardevol en uniek.

Je hebt wondermooie gaven en talenten.

Je bent mooi aan de buitenkant en ook aan de binnenkant.

Je hoeft niet te voldoen aan het schoonheidsideaal dat de maatschappij ons voorhoudt.

Iedereen is mooi op zijn eigen manier.

Je bent geschapen door de Bron en Moeder Natuur, hoe kan iemand die door zoiets groots geschapen is dan niet goed genoeg zijn?

Wees vanaf nu gewoon jezelf, doe wat je graag doet en deel je talenten met de wereld.

Stop met mensen het steeds naar hun zin te maken en met jezelf weg te cijferen.

Je zal je gelukkiger voelen als je weet wat je waard bent en als je tevreden bent met jezelf.

Als je weet wat je waard bent zal je beter je grenzen kunnen stellen en ook geen genoegen nemen met minder. Je zal relaties aantrekken met mensen die je respecteren en je zal de mensen die je niet respecteren de kans niet geven om in je leven te komen. Je zal weten dat je het allerbeste verdient.

Oefening:

Maak een lijstje met alle dingen waar je goed in bent en met wat je goed vindt aan jezelf.

Lees dit elke dag aan jezelf voor en voeg eventueel nog dingen toe aan het lijstje.

Als je iets goed hebt gedaan, wees dan trots op jezelf en zeg ook tegen jezelf dat je het goed hebt gedaan.

Gebruik affirmaties zoals “ Ik ben waardevol “ of “ Ik ben goed zoals ik ben “ en zeg deze regelmatig tegen jezelf.

Weten wat je waard bent is zo belangrijk.

Als je weet wat je waard bent en als je weet dat je het allerbeste verdient, zal je betere keuzes maken zodat je je leven op een positieve manier kan veranderen en je je ook gelukkiger zult voelen.

Tip 3: Wees dankbaar!

Gedachten aan wat je nog niet hebt en aan wat er nog beter kan kunnen als een donkere regenwolk je geluk overschaduwen.

Het is zo typisch menselijk om te denken aan wat er fout gaat of aan de dingen die ontbreken in je leven.

Je wilt graag iets bereiken maar het lukt je niet, je hebt een droom die maar niet uitkomt, je vindt de job niet waar je naar verlangt of je bent nog steeds vrijgezel terwijl je verlangt naar een mooie relatie.

Je schenkt hier zoveel aandacht aan zodat je er moedeloos van wordt.

Je vergeet dan vaak de mensen en de dingen in je leven die er wel zijn en waarvoor je dankbaar mag zijn.

Soms vind je alles zo vanzelfsprekend, dat je vergeet om je dankbaarheid te uiten.

Het is niet altijd vanzelfsprekend dat je je familie en liefdevolle mensen om je heen hebt.

Het is niet altijd vanzelfsprekend dat je een dak boven je hoofd hebt, dat er warm water uit de kraan komt en dat er voldoende eten in de koelkast ligt.

Het is niet altijd vanzelfsprekend dat je gezond bent.

Het is niet altijd vanzelfsprekend dat je een opleiding mag volgen en de richting mag opgaan die je graag wilt.

Vele mensen hebben het minder goed dan jij, vergeet dat niet.

Daarom is het zo belangrijk om voor al deze mooie mensen en dingen dankbaar te zijn.

Richt je op dat wat je wel hebt en niet op dat wat je niet hebt, dat maakt je zoveel gelukkiger.

Als je je richt op de mooie dingen in je leven, zal je steeds meer dingen aantrekken om dankbaar voor te zijn.

Dus als je weer eens denkt aan wat je niet hebt, is het goed om je te richten op dat wat je wel hebt en wees hier dankbaar voor.

Je zal je meteen een stuk gelukkiger voelen.

Oefening:

Maak elke dag een dankbaarheidslijstje.

Voordat je gaat slapen kan je even een moment voor jezelf nemen en noteren waar je vandaag dankbaar voor bent.

Wedden dat je lijstje langer wordt dan je had verwacht?

Door het maken van een dankbaarheidslijstje zal je merken dat er heel wat is om dankbaar voor te zijn.

Het besef dat er zoveel in je leven is om gelukkig te zijn zal je onmiddellijk een stuk gelukkiger maken.

Tip 4: Geniet van de kleine dingen!

Onze maatschappij houdt ons vaak een verkeerd beeld voor.

Alles is gericht op het commerciële.

Logisch toch?

Producten worden vervaardigd en men wil dat ze verkocht worden.

Er wordt zoveel waarde gehecht aan dure spullen, technologie, enz.

Vaak zijn dit spullen die vele mensen zich niet kunnen veroorloven.

Mensen denken dat ze al deze spullen nodig hebben om gelukkig te zijn maar dit is niet zo.

Genieten van de kleine dingen in het leven kan je zoveel gelukkiger maken, helaas worden deze dingen vaak over het hoofd gezien.

Ik zie soms mensen door het bos wandelen terwijl ze op hun smartphone aan het kijken zijn, zij kunnen onmogelijk genieten van de mooie natuur om zich heen.

Ze zien de mooie bloemen langs het pad niet en ook de vogel die zijn nest aan het bouwen is merken ze niet op.

Ik merk bij mezelf dat eindeloos scrollen op mijn tablet (want ik heb geen smartphone) me niet gelukkig maakt, ik word er soms moe van of somber maar als ik naar de bloemen, de bomen of de vogels kijk word ik blij.

Ook kan ik blij worden als een voorbijganger me begroet, als een kind naar me lacht of als een hond plots aan me komt snuffelen.