Als je dat gevonden hebt en ernaar handelt, zul je merken dat je weer op een normale manier in het leven mag staan. Denk aan hoe je was, toen je een klein kindje was dat nog niet belast was met alledaagse problemen. Het enige waar je mee bezig was, was dat je op tijd te eten, te drinken en liefde kreeg, hoe dat voelde en hoe onbevangen je in het leven stond.

Ga in het heden terug naar dat gevoel, en ik weet zeker dat dat tot je gaat komen. En realiseer je dat het leven met alle zaken die van toepassing zijn, geweldig kan zijn, als je maar de juiste prioriteiten stelt. Blijf in jezelf geloven; je bent uniek en verdient het om gelukkig en gezond te zijn en te blijven.

En probeer de rust in je hoofd te vinden, zoals de rust die je ziet in een mooie natuurfoto waar je een goed gevoel bij hebt. Neem de tijd om daarnaar te kijken.

Wat het leven prettig maakt, is dat je altijd bij jezelf en je gevoelens en gedachten moet blijven, als je positief geladen bent. Je wordt wie je bent en daar komt verandering in als je in het hoofd van andere mensen gaat zitten – in hun gevoelens en gedachten en handelen. Dan word je zelf helemaal weggehaald – wie je zelf wil zijn en wie je bent dus –, omdat je dan geleefd wordt door anderen. Dan moet je jezelf afvragen: en ík dan? Je bent op deze aarde om goed voor jezelf te zorgen, om mededogen met andere mensen te hebben, maar niet om te gaan leven zoals anderen willen dat je gaat leven. Anders kom je je-

zelf op een verkeerde manier tegen, met alle gevolgen van dien.

Het is belangrijk om zelfredzaam te zijn en ervoor te zorgen dat je een geweldig leven mag en kan leiden. Geluk komt dan vanzelf. Ook al heb je verdriet, ben je boos of heb je pijn, probeer er op een positieve manier mee om te gaan. Vaak bepalen irrationele impulsen wat we denken, wat we dromen, wat we voelen en wat we doen.

Reflectievragen:

- Welke vraag stel ik te weinig aan mezelf?
- Met wie zou ik een eerlijk gesprek willen voeren?

Verwachtingen en dromen

Verwachtingen

Iedereen heeft verwachtingen en het houdt ons bijna elke dag bezig hoe we tegen het leven aankijken, hoe bepaalde zaken zouden moeten gaan en hoe goed onze (hoge) verwachtingen worden vervuld.

Verwachtingen – we kunnen er niet omheen. Als er iets gedaan moet worden, denken we eraan hoe het gaat lopen en gebeuren. En in de meeste gevallen loopt het anders dan we in gedachten hadden, omdat we in een negatieve spiraal zitten met onze gedachten. Wat je wenst, komt naar je toe.

Wij zijn geen helderzienden en kunnen niet in de toekomst kijken, en toch gaan onze gedachten ervan uit dat het gaat zoals we denken dat het gaat. Het is in het universum zo dat wat je denkt, wenst en droomt uiteindelijk ook verwezenlijkt wordt. Dus mijn advies aan eenieder is: laat negatieve gebeurtenissen uit het verleden los, concentreer je op het heden en blijf te allen tijde positief in je gedachten.

Stel realistische verwachtingen in je leven, wat betreft familie, vrienden en werk. Denk aan een weegschaal: als deze in balans is, is het goed zo, ook met onze gedachten en met onze dromen. Met verwachtingen kijken we naar