

Hier kun je een kleine impressie opdoen van het boek Chronisch Gelukkig, de weg naar een heerlijk leven

Nee hè, toch niet weer een zelfhulpboek. Geen zorgen, dat is dit niet. (of misschien toch wel?) Zelfhulpboeken, daar zijn er naar mijn idee al meer dan genoeg van geschreven. Sommige nuttiger dan anderen. Ik heb er zelf ook een aantal in mijn kast staan. Nuttige vooral. Toch hoop ik je wel te kunnen helpen met dit boek, maar dan door het verschaffen van wat inzicht, tips en adviezen. Vooral gericht op hoe jij je goed kunt voelen en hoe je dingen voor elkaar kunt krijgen in je leven. Dus ja, oké, misschien valt het dan toch wel in de categorie zelfhulpboek, ik weet het niet. Wat ik wel weet is dat ik je niet ga vertellen wat je wel of niet moet doen, want dat moet je lekker zelf weten. Ik hoop gewoon oprecht dat je iets hebt aan dit boek.

Ik ga geen zielig lang verhaal vertellen over hoe slecht ik het heb gehad en wat ik allemaal wel niet meegemaakt heb. Dat lijkt me een beetje overbodig. Ik leid natuurlijk wel het een en ander in, zodat je een beetje een beeld heb van waar ik vandaan kom, maar het boek gaat over hoe ik er bovenop gekomen ben.

Schouderklopje

geef jezelf zo nu en dan

eens een schouderklopje

gewoon, zomaar

ook al weet je niet waarom

toe maar

doe het maar gewoon

je hebt het verdiend

gewoon, zomaar

omdat jij, jij bent

Vanaf dat ik ongeveer 16 was lag ik met mezelf overhoop. Ik was niet gelukkig, stelde hele hoge eisen aan mezelf, werd depressief, kreeg op mijn 19^e een relatie met een jongen die me kleinerde en eigenlijk alles deed behalve mijn zelfvertrouwen opkrikken. Een tijdje is die relatie over geweest en kreeg ik een andere vriend. Helaas bleek hij na een tijdje een alcoholist, psychopaat en stalker te zijn. Daar werd ik dus ook niet vrolijk van. Toen kwam ik weer terug bij die andere jongen, maar ook daar ging het wederom niet goed. Na 6 jaar is er dan ook hardhandig een einde aan die relatie gekomen. In die tijd met hem ging het helemaal niet goed met me. Ik was regelmatig ziek, was eigenlijk altijd moe, ik mankeerde van alles, werd weer depressief en raakte overspannen. In de periode nadat ik van deze jongen af was ging het dan opnieuw bergafwaarts met mij. Opnieuw was ik depressief en ik raakte totaal opgebrand.

Tijd dat er iets ging veranderen dus!

.....

Ondertussen liep ik dus bij de psycholoog en daar had ik heel veel baat bij. Ze wist hoe ze mij het beste kon helpen. En ik had haar ook aangegeven dat ik heel goed ben in sociaal gewenst gedrag, dus dat ze daar wel doorheen moest kunnen prikken en dat het anders geen zin had voor mij. Ik ben namelijk een perfectionist en erg leergierig. Ik doe erg mijn best en wil ook heel graag goede resultaten. De psycholoog wist gelukkig precies wat ze hier mee moest, dus de therapie sloeg aan.

Ik kreeg als opdracht om een witboek bij te houden. Een witboek?? Ja een witboek. Ze legde me uit dat het dagboek dat ik nu bijhoud waarschijnlijk vol staat met negatieve dingen, een zwartboek dus. Ja, dat klopt wel, ik schrijf eigenlijk alleen als ik me rot voel en aangezien dat nogal vaak is, bijna dagelijks, heb ik inderdaad een zwartboek liggen. Die gaat dus de prullenbak in, daar wil ik niet meer aan herinnerd worden. Vanaf nu mag ik alleen maar leuke en positieve dingen opschrijven. Het beste is om elke dag even de tijd te nemen om het een en ander op te schrijven. Daar zat ik dan met mijn dagboek op schoot, pen in je hand..... tja, wat zal ik nu eens schrijven.

Eens even denken, wat was er leuk/positief vandaag? Was er wel iets? Maak ik wel leuke/positieve dingen mee. Oh ja, ik heb mijn zusje geholpen met klussen in huis. Dat was best leuk eigenlijk.

Zo leerde ik dus stukje bij beetje om me te richten op het positieve. Iemand had mij ook ooit eens geleerd dat we ons niet ongelukkig voelen door wat we meemaken, maar door hoe we denken over datgene wat we meemaken. Dat zette me eigenlijk al best wel aan het denken. En als je dan opdracht krijgt om je te richten op het positieve, ook al is je dag nog zo ongelooflijk rot, tja dan merk je uiteindelijk wel dat het toch wel enigszins resultaat geeft.

Ken je die krantjes die op woensdag altijd op de mat liggen? Iedere plaats heeft ze wel. Er staat meestal niets zinnigs in, maar toch blader ik ze altijd even door. Net als de folders, eigenlijk neem ik niet echt iets van de inhoud op, het is meer een vorm van tijdsbesteding, een moment van rust en bezinning of zoiets. Maar goed, zo had ik al een paar keer een advertentie gezien over The Secret. Dan ging het om een lezing bijvoorbeeld. Ik had er nog nooit van gehoord en had ook werkelijk geen idee wat het inhield. Maar het trok steeds opnieuw mijn aandacht en ik werd steeds nieuwsgieriger. Dus ben ik maar even gaan surfen op internet.

Binnen 0,28 seconden wist ik dat er ruim 300.000.000 hits zijn gerelateerd aan The Secret, waarvan ongeveer de helft dan ook werkelijk met The Secret te maken heeft. Iedereen kent het fenomeen inmiddels wel. Het is een hype in Amerika en zoals ongeveer alles dat vanuit Amerika naar Nederland komt, werd ook The Secret in Nederland gelanceerd. Met succes. Het boek en alle

aanverwante boeken en gerelateerde onderwerpen vliegen als warme broodjes over de toonbank. Er zijn verschillende Hyves, forums etc. waar je uitgebreid over dit onderwerp kunt praten.

Zo leerde ik dat allemaal, na even te surfen over het internet. En mijn interesse was gewekt. Toen belde mijn zus, of ik misschien zin had om met haar naar een lezing te gaan over The Secret. Geen idee dat zij er ook interesse in had (of van het bestaan wist), stemde ik in om mee te gaan. Eigenlijk alleen maar omdat ik me er 'toevallig' in aan het verdiepen was geweest. Ik zet het woord 'toevallig' tussen haakjes omdat toeval niet bestaat. Iedereen zegt te weten dat toeval niet bestaat. Ikzelf zei het ook geregeld, toeval bestaat niet. Maar toch kwam ik keer op keer toch wel weer in situaties waar ik 'toevallig' iemand tegen kwam, iets te weten kwam enz. Hoe toevallig dat dan wel niet was. Nou niet dus. Inmiddels ben ik er, los van het feit dat het echt waar, echt van overtuigd dat toeval niet bestaat. En neem ik deze 'toevalligheden' op een hele andere manier waar. Ik doe er nu werkelijk iets mee. Want toevallig-heden zijn eigenlijk alleen maar signalen vanuit het universum die jou iets willen vertellen, duidelijk maken, leren enz. Dus als je nog eens 'toevallig' iemand tegen komt bij-voorbeeld, denk dan eens verder. Denk eens na waar je aandacht op gericht was, want vaak heeft het daar mee te maken. Je wilt iets en 'toevallig' gebeurt er dan iets.....

.....

Het komt er dus op neer dat je alles kunt wensen, naar je toe kunt trekken middels je gedachten. Het is dan wel van groot belang dat je het ook werkelijk gelooft. Als je stiekem twijfelt aan wat je denkt of uit-sprekt, kun je het wel vergeten. Dan is je aandacht meer gericht op het falen dan op het succes. En je weet inmiddels wel wat dat voor gevolg heeft.

We kennen allemaal de placebo. De placebo is een medicijn zonder werkzame stof. Het wordt zo heel af en toe voorgeschreven aan patiënten, maar dan wel in heel uitzonderlijke gevallen. Het placebo-effect geeft heel goed de werking van de wet van aantrekking neer. De mensen die resultaten halen met het slikken van een placebo, halen die resultaten omdat ze er heilig in geloven, ze zijn ervan overtuigd dat het medicijn zal helpen. En daarom werkt het dus ook.

Een heel ander belangrijk punt is dankbaarheid. We vergeten vaak dat we zoveel hebben om dankbaar voor te zijn. Denk eens aan je ouders, broers, zussen, vrienden, opleiding, relaties, het huis waar je in woont enz. Dat zijn als het goed is allemaal hele mooie fijne dingen waar je dankbaar voor bent. Maak eens een lijstje van alles waar je dankbaar voor bent. En dat is echt een hele goede manier om jezelf te helpen om je op mooie, fijne zaken te richten. Dus ga zitten, pak pen en papier of zet de computer aan en schrijf op: ik ben zo blij en dankbaar voor.....

Geluk

Het leven is mooi

Het leven is fijn

Het voelt zo goed

Om gelukkig te zijn