

Gelukt!

*Hoe geluk te
krijgen,
gelukkig te
worden
en te blijven!*



Gelukscoach en lifemotivator

Will Luke

Gelukt!

Will Luke

Gelukt!

*Hoe geluk te krijgen,
gelukkig te worden en
te blijven!*

Uitgeverij De Graveinse Abeel

ISBN 978-94-6260-217-5
NUR 770

© 2018 Uitgeverij De Graveinse Abeel
www.degraveinseabeel.nl
mail@degraveinseabeel.nl

Omslagontwerp/bewerking: Uitgeverij De Graveinse Abeel
Omslagfoto: © Depositphotos/Uitgeverij De Graveinse Abeel
Auteur: Will Luke

Het papier van dit boek heeft het FSC-keurmerk: de grondstof is afkomstig van verantwoord beheerde bossen om wereldwijd de bossen te behouden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door middel van druk, fotokopie, film, geluidsband of op welke andere wijze dan ook en/of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt op enige ander manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootste zorg en aandacht samengesteld. Ondanks dat kunnen de auteur en uitgever niet aansprakelijk worden gesteld voor verouderde, onjuiste of onvolledige informatie.

De informatie in deze uitgave is niet bedoeld als vervanging van diensten of informatie van artsen, getrainde (medisch-)professionals en/of zorgverlenende instanties. De informatie is bedoeld als algemene informatie en is niet specifiek gericht op één individueel persoon of één specifieke (medische) situatie. Bij alle (medische/psychische) klachten dient een arts geraadpleegd te worden. Bij acute (medische/psychische) klachten dient onmiddellijk een arts geraadpleegd te worden.

Het gebruik of (doen) gebruiken van informatie van deze uitgave is volledig voor de verantwoordelijkheid en het risico van de gebruiker. Auteur en uitgever sluiten dan ook iedere aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van deze uitgave.

Inhoudsopgave

Voorwoord 8

Hoofdstuk 1

WAT IS GELUK EIGENLIJK? 12

Hoofdstuk 2

DE COMFORTABELE ZONE 30

Hoofdstuk 3

UIT DE COMFORTABELE ZONE 40

Hoofdstuk 4

HET BEGINT BIJ DE OPVOEDING 69

Hoofdstuk 5

EEN GELUKKIGE RELATIE, OOK VOOR JOU! 112

Hoofdstuk 6

TE DIK, EN WAT NU? 137

Hoofdstuk 7

GEZONDHEID... WEES JE BEWUST
VAN EEN GROOT GELUK 159

Hoofdstuk 8	
HOE JE OP JE WERK GELUKKIG KAN ZIJN	181
Hoofdstuk 9	
ZÓ KRIJG JE DE FINANCIËN OP ORDE	199
Hoofdstuk 10	
GELUKKIG GEPENSIONEERD ZIJN	223
Hoofdstuk 11	
HOE JE SUCCESVOL KUNT ZIJN MET JE EIGEN BEDRIJF	242
Hoofdstuk 12	
STRESS, JE KUNT NIET ZONDER	283
Hoofdstuk 13	
WEES GELUKKIG	300
LITERATUURLIJST	306

Voorwoord

Geluk zit in een klein hoekje, wordt weleens gezegd. Daarmee wordt bedoeld, dat geluk onverwachts op je pad kan komen. Maar zouden we het hebben van geluk ook niet een beetje kunnen helpen? Zou het mogelijk zijn er zelf invloed op uit te oefenen? Zodat we het zelf tevoorschijn kunnen halen als we het nodig hebben? Dat zou niet gek zijn. Nou, er is misschien meer mogelijk dan je denkt. Om je daarbij op weg te helpen, heb ik dit boek geschreven. In mijn praktijk is gebleken, dat het onderwerp geluk bij veel mensen een grote rol speelt en dat er nogal eens misverstanden over bestaan wat geluk eigenlijk betekent. Als geluksmotivator ben ik dit onderwerp vaak tegengekomen,

ook al gaat het in eerste instantie over andere zaken zoals onzekerheid, verslavingen, relatieproblemen, problemen op het werk, ziekte en dergelijke. Voor welke problemen de mensen ook bij mij komen, dikwijls komt het onderwerp ‘gelukkig zijn’ tevoorschijn.

Het is, onder andere, de taak van een geluksmotivator om cliënten te helpen gelukkiger en zelfverzekerder te worden door veranderingen aan te brengen in hun leven, hen op een andere wijze tegen het leven te leren aankijken en ze te helpen allerlei obstakels op hun levensweg te overwinnen. Gewenste doelen in hun leven komen hierdoor binnen hun bereik, ook al leken die eerst ver weg. Het gaat hierbij niet over het overwinnen van psychische of fysieke problemen. Ik heb het dus niet over therapie. Het gaat over de hobbels op het levenspad, grote en kleine, die we allemaal in ons leven tegenkomen. Die willen we graag overwinnen.

Velen worden hierbij geremd door verlegenheid, uitstelgedrag of angst. Met goede wil en hulp van buitenaf zijn deze eigenschappen best te verbeteren. Door meer structuur in het leven aan te brengen en andere prioriteiten te stellen kan iemands leven veel gelukkiger en evenwichtiger zijn.

Communicatie met anderen is iets dat sommige mensen moeten leren. Vaak is het zelfs belangrijk om met anderen te overleggen. Praten lucht niet alleen op, maar steunt ook. En al discussiërend over een onderwerp komen er oplossingen

bovendrijven. Voor wie geen vertrouwenspersoon in zijn of haar nabijheid heeft, kan een geluksmotivator die rol vervullen.

Geen mens is hetzelfde, iedere situatie weer anders en dus is ook geen probleem gelijk – laat staan de oplossing! Ook jij zult goed bij jezelf te rade moeten gaan en de juiste conclusies moeten trekken om te kunnen bepalen in hoeverre jij het aankunt om met een andere instelling in het leven te gaan staan. Met behulp van dit boek kan ik je daar in ieder geval bij helpen. Eerst geef ik aan met welke instelling je in het algemeen in het leven dient te staan om gelukkig te kunnen zijn. Of gelukkiger. Maar daar moet je wel voor openstaan!

In latere hoofdstukken ga ik in op details binnen bepaalde situaties, waarin je je onzeker of ongemakkelijk kunt voelen. Want nieuwe situaties en onzekerheid kunnen jouw geluk behoorlijk in de weg staan. De oorzaken hiervoor zullen voor een ieder verschillend zijn. Na het lezen van dit boek, zal het veel eenvoudiger worden om de oorzaken bij jezelf te kunnen vaststellen.

Je zult voortaan op een dusdanige manier tegen allerlei situaties en tegenslagen in je leven aankijken dat je, ondanks alles, gewoon kunt blijven glimlachen. Dit is omdat je dan voor jezelf weet wat voor jou het beste is en je vervolgens met zekerheid weet hoe je dient te reageren om op een voor

jou aangename wijze in het leven te staan. En dat is precies de opzet van dit boek: jouw leven gelukkiger te maken!

Voor verdere informatie en contact, kun je kijken op de website www.geluksmotivator.nl

Will Luke

Geluksmotivator

Hoofdstuk 1

WAT IS GELUK EIGENLIJK?

Als ik aan iemand vraag of hij of zij gelukkig is, merk ik dat veel mensen daar niet direct een precies antwoord op kunnen geven. Men twijfelt vaak. Maar ze willen allemaal wel graag gelukkig zijn! Dat is zeker. Ik zal je vertellen hoe ik geluk zie. Om te beginnen zijn er twee verschillende ervaringen die je gescheiden moet zien: geluk hebben en gelukkig zijn. Geluk hebben is een positieve ervaring die je in je leven meekrijgt. Een meevaller dus, mazzel. Dat komt van buitenaf. Daar heb je een zekere invloed op, maar die is toch deels beperkt. Net zoals bij het tegenovergestelde: pech hebben.

Het is natuurlijk wel zo, dat als je niets onderneemt, je daardoor geen pech zult ondervinden, maar ook geen geluk. Je zult dus in je leven af en toe dingen moeten doen waarvan je niet helemaal zeker bent hoe die aflopen; je zult eens wat moeten gokken of proberen. Anders zul je ook niet gauw de genoegens van een meevaller kunnen proeven en dan is je leven bovendien een stuk saaier. Geluk moet je soms de kans geven; probeer eens wat! En over het algemeen zijn de ervaringen vaker positief dan negatief. Daar komt nog bij dat, of het nou goed of verkeerd afloopt, je er ook levenservaring mee opdoet en dat is ook belangrijk. Gelukkig zijn is het bewust ervaren van de emotie dat je tevreden en in evenwicht bent met jouw levensomstandigheden. Dit gevoel komt van binnenuit. Het geluksgevoel is deels erfelijk bepaald en wordt deels door je omgeving en je ervaringen bepaald. Geluk hebben, wat je min of meer komt aanwaaien, is altijd mooi meegenomen. Er gelukkig mee zijn, dát moet je zelf doen. Niemand kan jou uiteindelijk écht gelukkig maken. Het is jouw eigen houding, jouw inzicht en jouw manier van leven die bepalen of je je gelukkig voelt. Of je dus gelukkig bènt.

Wat iemand als 'gelukkig zijn' ervaart, zal per persoon verschillen. De een zal zich, bijvoorbeeld, gelukkig voelen als hij een huis heeft buiten op het land, ver van de stad. Rust, met veel ruimte en natuur om zich heen; dát is wat

hij zoekt. Een ander zal zich daarentegen juist ongelukkig voelen als hij buiten de stad zou wonen. Deze persoon heeft andere behoeftes, zoals veel mensen om zich heen, verkeer, uitgaansmogelijkheden en winkels vlakbij. Wat voor de één dus een droom is, kan voor de ander een verschrikking zijn.

Wat is echt geluk?

Maar is het hebben van een huis op een bepaalde plek, zoals in bovenstaand voorbeeld, nu ook werkelijk een basisvoorwaarde om gelukkig te zijn? Hoeveel mensen op deze aarde hebben helemaal geen huis? Laat staan dat ze een keuze hebben om binnen of buiten de stad te wonen! Voor deze mensen zou ieder huis al een droom zijn, maar het wil nog niet zeggen dat ze ongelukkig zijn omdat ze geen huis hebben.

Dus wat is geluk? Jouw gevoel van geluk is afhankelijk van jouw levensomstandigheden en van wat jij verder nog wilt. Wat is voor jou normaal? Hoeveel luxe ben je gewend? Daar draait het om. Het is allemaal relatief. Het is maar net wat je gewend bent en in hoeverre je verwend bent. Voorts is het je instelling. Hoe je in het leven staat. Vraag jezelf eens af of je tevreden kunt zijn met wat je hebt.

Het gevoel van geluk is zelfs meetbaar. Het lichaam

maakt namelijk het gelukshormoon endorfine aan bij bepaalde emoties. Dit is een stof die door zenuwcellen wordt vrijgelaten. Endorfines zijn op de eerste plaats pijnonderdrukkend, maar geven ook een gevoel van geluk of zelfs euforie. Het afgeven van deze stof gebeurt als we ontspannen zijn zoals tijdens of na het sporten of bij een gezellig avondje uit.

Ook bepaalde smaakervaringen van bijvoorbeeld suikers en vetten of het eten van chocolade zorgen voor de productie van endorfine. Vandaar dat we ons, tijdens en direct na het eten van chocola, gelukkiger voelen.

Hoelang ben je gelukkig?

Je kunt je ook gelukkig voelen als je na lang wachten toch je zin krijgt. Eindelijk heb je datgene waar je zo naar verlangd hebt. Maar dit geluksgevoel zal eveneens na verloop van tijd afnemen en op een gegeven moment ben je er niet eens meer van bewust dat je datgene, waar je eens zo naar verlangd hebt, nog steeds hebt.

Het is dus van belang voor je algemeen gevoel van geluk om je te realiseren dat het niet slechts om een gelukkig moment gaat. Deze vorm van geluk is maar tijdelijk en je wordt er niet echt gelukkig van. Vandaar ook het gezegde: geld maakt niet

gelukkig. Als je veel geld hebt, raak je daar uiteindelijk ook aan gewend en je gaat er bovendien naar leven. En dan ga je naar nog meer geld verlangen om je behoefte aan nog meer geluk te bevredigen. Maar nogmaals, je wordt er niet echt gelukkiger van. Bovendien is het meestal zo, dat des te meer geld je krijgt, des te meer problemen en zorgen je er bij krijgt. Vandaar dat je kunt zeggen dat geluk niet te koop is.

Juist door te beseffen wat je wel hebt, in plaats van je bezig te houden met wat je niet hebt, zul je met veel meer tevredenheid van het leven kunnen genieten en daardoor gelukkiger kunnen zijn. Echt gelukkig zijn komt dus van binnenuit en heeft slechts zijdelings te maken met materiële zaken. Pas als je de echte problemen van het leven meemaakt, ga je inzien waar het werkelijke geluk ligt. Dan ga je je realiseren wat belangrijk is in jouw bestaan. Als je te maken krijgt met ernstige ziekten, lichamelijk lijden, verlies van dierbaren, oorlog, enzovoort, leer je pas echt wat geluk of gelukkig zijn betekent. Tegen dit soort drama's helpen geen materiële zaken en zelfs met veel geld zul je het in die gevallen niet redden.

Voor sommige mensen is het meemaken van grote tegenslagen een leermoment. Dan zien ze in wat werkelijk geluk is. Zij kunnen dan in één keer het roer omgooien en beginnen soms een totaal ander leven. Desnoods met risico's, maar ze proberen gelukkig te zijn door hun dromen waar

te maken en vooral te genieten van al het moois dat op hen afkomt. Ze gaan voortaan doen wat ze echt graag willen. Ondanks wat anderen ervan zullen zeggen.

Positieve of negatieve benadering van geluk

Geluk wordt doorgaans op twee manieren benaderd: op positieve of negatieve wijze.

Als je het geluk positief benadert, ga je uit van de door jouw gewenste situatie en je houdt jouw doel onverkort voor ogen. Je negeert hierbij alle negatieve aspecten en je streeft uitsluitend naar dat ene ultieme doel: de levenssituatie, zoals jij die wilt en voor je ziet in de toekomst.

Als je het geluk negatief benadert, ga je uitsluitend uit van het bewust vermijden van lijden, verlies en alles wat maar negatief is. Je stelt alles op zeker. Je hoopt, door voorzichtig te manoeuvreren, zonder al te veel kleerscheuren door het leven te komen. Echter, als je slechts bezig bent negatieve ervaringen en emoties te vermijden, zal het uiteindelijk verwachte geluksgevoel niet optimaal zijn, omdat je vergeet te streven naar wat je nu eigenlijk graag zou willen.

Maar ook aan de positieve benadering kleeft een nadeel. Je houdt de realiteit dan namelijk deels buiten je bewustzijn. De realiteit is, dat er in elk leven wel degelijk moeilijke

en pijnlijke momenten zullen optreden en dat mensen, omstandigheden of zaken kunnen tegenvallen of in ieder geval niet geheel zijn te voorspellen. Dergelijke situaties kun je ook met een positieve houding niet ontlopen.

Door juist voor een mix van beide benaderingen te kiezen, leer je jezelf beter voor te bereiden op problemen en beter om te gaan met de moeilijke momenten in je leven. Hiermee voorkom je dat je op een gegeven moment in een diep dal geraakt waar je moeilijk weer uitkomt, zoals dat bij een depressie het geval kan zijn.

Het is belangrijk dat je evenwichtig met het leven, en vooral met de gebeurtenissen in je leven, omgaat. Want net zoals je geluk kunt hebben, kun je ook pech hebben. Soms kun je pech voorkomen door bedachtzaamheid, een goede voorbereiding en het nemen van voorzorgsmaatregelen.

Maar tegenslag kan je ook gewoon overkomen, zonder dat je er iets aan kunt doen. En dat is dan dus echt pech hebben! Daar moet je ook mee om kunnen gaan. Tegenslagen moet je incalculeren en gewoon accepteren. Je bent heus niet de enige bij wie er iets fout gaat. Door je je erin te bekwamen positief op tegenslagen te reageren en door te relativieren, kun je zelf in belangrijke mate bijdragen aan je gevoel van geluk.

De gelukkige taxichauffeur

Tijdens een verblijf in Tunesië ontmoette ik een taxichauffeur. Het krioelt daar van die kleine en vaak oude, halfversleten taxi's. Af en toe zie je in sommige straten zelfs meer van die gele taxi's rijden dan andere auto's. Een ritje kost dan ook niet veel.

Het leven van taxichauffeurs in dat land is over het algemeen niet zo simpel. De verdiensten zijn niet bepaald hoog en er moeten vele uren en soms zelfs zeven dagen in de week gereden worden om een gezin ervan te kunnen onderhouden. En dan hebben we nog niet gesproken over de onkosten die ze met hun bedrijfje hebben.

Gedurende de rit begon de chauffeur te vertellen dat hij het mooiste beroep van de wereld had. Als jongetje wilde hij al taxichauffeur worden maar toen hij groter werd, zei zijn moeder dat hij beter kon gaan studeren voor arts of een ander gelijksoortig beroep. In ieder geval een beroep met toekomst en de zekerheid van een goed inkomen. Hij had de goed bedoelde raad van zijn moeder echter in de wind geslagen en was toch taxichauffeur geworden. Hij vertelde mij enthousiast hoe hij elke dag weer genoot van het rijden en vooral van het omgaan met al die verschillende mensen. Dat hij het ook meende kon ik merken aan de manier waarop hij over zijn beroep praatte en aan de wijze waarop hij

contact met mij maakte. Ik kreeg het gevoel alsof ik hem al lang kende, zo vertrouwelijk en open kwam hij over. Het was mij duidelijk dat hij echt van zijn leven en zijn werk genoot. Ook werd mij duidelijk dat hij ondanks zijn lage inkomen en levensstandaard een gelukkig man was.

Ik wil hiermee absoluut niet beweren dat alle taxichauffeurs in Tunesië zo open en gelukkig zijn. Verre van dat zelfs. Ik wil hiermee alleen laten zien hoe iemand werkelijk gelukkig kan zijn zonder dat er sprake is van het hebben van veel geld of luxe zaken.

De twee vriendinnen

Nog een voorbeeld, nu uit mijn praktijk als geluksmotivator, waarbij de onderwerpen geluk en pech hebben, relativëren en gelukkig en ongelukkig zijn duidelijk aan bod komen.

Het betreft twee dames, laten we ze Fabiënne en Bea noemen (uit privacyredenen zijn de namen en herkenbare situaties veranderd). Zij kennen elkaar zijdelings omdat ze gemeenschappelijke vriendinnen hebben. Verder hebben ze weinig met elkaar te maken.

Fabiënne's leven

Fabiënne is gescheiden maar ziet haar ex-man, die nu in het buitenland woont, af en toe nog wel. Het is een knappe vrouw die hoge eisen stelt aan haar partner. Ze wil graag als dame behandeld worden. Daarbij houdt ze ook veel van luxe. Ze zoekt dus eigenlijk een rijke man die haar volledig onderhoudt en er voor haar is. Dat is voor haar gevoel als vrouw zeer belangrijk.

Ondertussen voldoen de relaties die ze er na haar scheiding op nahoudt totaal niet. Ze is er niet gelukkig mee. De mannen die ze aantrekt, beloven haar gouden bergen om haar te paaien. Maar uiteindelijk kunnen ze haar niet datgene bieden waar ze zich gelukkig bij voelt. Ze raakt iedere keer weer teleurgesteld, wat aanleiding geeft tot wrijvingen en uiteindelijk tot beëindiging van de relatie. Vervolgens voelt ze zich alleen, waarna ze, of weer met dezelfde man of met een nieuwe vriendje, een relatie aanknoopt. Maar het resultaat is, zoals te verwachten, weer hetzelfde. Er is namelijk niets veranderd.

Verder heeft ze inmiddels enorme schulden, opgelopen door het luxe leventje dat ze leidt. Zo heeft ze haar huurhuis laten verbouwen voor tienduizenden euro's en daar een krediet voor op moeten nemen. Ze weigert fulltime te werken maar gaat rustig meerdere keren per week met gelijkgestemde

vriendinnen uit dineren, zodat de schulden alleen maar oplopen. Er wordt niet op wat euro's meer of minder gekeken. Ze wil alleen maar genieten van het leven zonder aan de gevolgen van haar levenswijze te denken. Ze zoekt primair naar een gevoel van geluk. Ze vergeet echter gelukkig te zijn. Genieten doet ze op korte termijn en daarin zoekt ze haar geluk. Maar gelukkig zijn, is voor de lange termijn en dat ziet ze niet in. Daarnaast reist ze haar geluk over de gehele wereld achterna. Omdat ze bij een luchtvaartmaatschappij werkt, is ze in de bevoorrechte positie om vaak en voordelig te kunnen vliegen. Zo vliegt ze even naar het buitenland om daar een ex-vriend te ontmoeten, vervolgens gaat ze naar een andere vriend, en daarna naar haar ex-man. Maar ook al vliegt ze heel voordelig, gratis is het natuurlijk ook weer niet. Ze komt voornamelijk bij mij om haar hart te luchten en te onderzoeken waarom ze steeds weer problemen heeft met haar relatie en waarom het haar maar niet wil lukken gelukkig zijn. Het is overduidelijk dat ze, door haar manier van leven, probeert haar gevoel van ongelukkig zijn te compenseren met luxe. Ondertussen zoekt ze de problemen zelf op. Ze draait steeds in hetzelfde kringetje rond. Ze verandert niets aan haar leven en ervaart alles wat niet gaat zoals ze wil als pech. Maar ze ziet het geluk, dat in haar leven is, niet. Ze luistert wel naar wat anderen haar adviseren maar gaat gewoon op de oude voet voort.

Bea's leven

Bea heeft een nog veel gecompliceerder leven. Haar man heeft haar verlaten voor een andere vrouw, met wie hij nu al geruime tijd samenleeft. Hoewel ik haar heb aangeraden om zo snel mogelijk te scheiden, heeft ze dat nog steeds niet gedaan.

Omdat ze nog getrouwd is, hebben schuldeisers haar medeverantwoordelijk gesteld voor de vele schulden die haar man heeft gemaakt met zijn nieuwe partner. Ze zijn namelijk in gemeenschap van goederen getrouwd. Ondanks hard werken lukt het haar niet meer de eindjes aan elkaar te knopen. Daarom maakt ze ook zelf steeds meer schulden. Financieel zit ze volledig aan de grond.

Nu heeft ze, moet ik toegeven, buiten haar schuld om ook werkelijk te maken met ongelooflijk veel pech. Wat ze de laatste tijd ook doet, er gaat echt van alles mis of kapot. Ik verbaas me er iedere keer weer over dat het noodlot haar zo achtervolgt. Toch veroorzaakt het feit dat de aanvraag van de echtscheiding nog altijd op een laag pitje staat, problemen die ze had kunnen voorkomen.

Om onbegrijpelijke redenen heeft ze bovendien een relatie aangeknoopt met een man die er al een relatie op nahoudt die hij niet voor haar wil opgeven. Het is te begrijpen dat deze vrouw liefde en steun zoekt, maar deze nieuwe relatie is

uitzichtloos en uit financieel oogpunt hoeft ze daar ook geen steun te verwachten. Ook zij is een goeduitziende vrouw. Dus waarom de eerste de beste man nemen om daar een moeizame en onbevredigende relatie mee te beginnen? Tot overmaat van ramp overleed onlangs haar moeder en niet lang daarna haar vader. Daar is ze natuurlijk zeer bedroefd over. Gelukkig is ze de enige erfgename van het eigen huis van haar moeder; dus de erfenis had haar financieel uit de zorgen kunnen halen. Dacht ze. Maar omdat ze nog steeds niet gescheiden is, heeft haar echtgenoot het lef nu de helft van het huis van haar ouders op te komen eisen. Ze zijn immers nog in gemeenschap van goederen getrouwd. Totaal gefrustreerd kwam ze bij mij haar hart luchten. Ze kan voor een deel niet veel aan al haar tegenslag doen, maar voor een ander deel heeft ze haar tegenspoed toch te danken aan haar eigen levenswijze.

Op een zeker moment maakte ze een vergelijking met haar leven en dat van haar kennis, Fabiënne. “Fabiënne heeft het ook niet makkelijk, maar zij heeft het wel veel beter voor elkaar dan ik,” zei ze tegen mij. “Ze gaat regelmatig uit, vliegt de hele wereld over en geniet van verre vakanties. En ik mag alleen maar werken, kom nergens, heb alleen maar schulden en nauwelijks geld om eten in huis te halen!”

Normaal gesproken bespreek ik natuurlijk nooit problemen van cliënten met anderen, maar in dit geval, omdat ik weet

dat ze elkaar kennen, kon ik er toch enigszins op reageren zonder op details in te gaan.

“Denk je werkelijk dat Fabiënne zo gelukkig is?” wierp ik tegen. “Ook zij heeft grote schulden en haar relaties gaan ook niet zoals zij dat zou willen.”

“Misschien, ja, maar in ieder geval geniet ze veel meer van het leven dan ik,” antwoordde ze. “Ik kom nergens, heb schulden en kan mijn rekeningen niet betalen. Bovendien gaat op dit moment alles fout!”

Ergens kan ik deze redenatie wel begrijpen. Ze heeft inderdaad zoveel narigheid en daar wil ze vanaf. Daarom kijkt Bea nu naar het geluk dat ze direct wil ervaren en op die manier vergelijkt ze haar leven met het leven van Fabiënne. Maar dat is zwart-wit denken. Ze is niet in staat te relativieren. Ze ziet alleen maar de pech en tegenvallers in haar eigen leven en aan de andere kant het schijnbaar mondaine leven van Fabiënne.

Bea vergeet echter dat ze op een zeker moment niet zelf heeft ingegrepen in haar leven, door haar echtscheiding niet door te zetten. Indien ze dat wel had gedaan, dan was haar in ieder geval een deel van alle ellende bespaard gebleven.

Natuurlijk is Fabiënne net zo min gelukkig. Haar zogenaamde mondaine leventje is in wezen slechts een vlucht uit de werkelijkheid. Het zal haar op bepaalde momenten een prettig gevoel geven, maar zodra zo’n moment voorbij

is, is alles weer bij het oude. Ze voelt zich weer ongelukkig en alleen, waarna ze opnieuw vlucht in de waan van het moment. Een geforceerde droomwereld, waar ze iedere keer weer wreed uit ontwaakt. En iedere keer is de frustratie weer groter. Haar korte termijnvisie is duidelijk herkenbaar. Als ze beter relativeerde, minder hoge eisen stelde en tevredener zou proberen te zijn met de positieve kanten van haar leven, dan zou ze gelukkig kunnen zijn. Ze heeft te weinig oog voor de kleine en mooie dingen die zeker in haar leven voorbij komen.

Goede raad krijgen

Met dit voorbeeld wil ik duidelijk maken dat geluk vaak dichterbij ligt dan je denkt. Je ziet het alleen niet direct omdat je blik dikwijls wordt vertroebeld door emoties. Werkelijke pech kun je nu eenmaal niet altijd voorkomen en echt geluk of voorspoed kun je niet altijd afdwingen. Maar relativëren en gelukkig zijn is wat anders. Dat heeft te maken met je gezonde verstand gebruiken en nuchterheid betrachten. En niet te vergeten: tevredenheid. Men zegt weleens: het gras bij de burens lijkt altijd groener.

Als je toch naar een ander wilt kijken om te vergelijken, kijk dan eens naar mensen die het minder hebben dan jij. Ga

ervan uit, dat het ook altijd slechter kan. Er zijn veel mensen op deze wereld die het veel slechter hebben dan jij en graag met je zouden willen ruilen.

Als je als buitenstaander zo'n verhaal als hierboven hoort of leest, lijkt alles vrij logisch. Maar daar zit nu juist ook de valkuil. Als buitenstaander begrijp je waarom het daar fout gegaan is. Normaal gesproken begrijpen de meeste mensen ook wel hoe het allemaal moet. Zodra je echter persoonlijk bij een bepaalde situatie betrokken bent, gaan je gevoelens en je emoties een grote rol spelen. Dan verdwijnt vaak de nuchterheid en komen andere gevoelens naar boven. Daarom is het vanaf de zijlijn altijd gemakkelijker te oordelen, te beslissen en raad te geven.

Als je dus in een toestand terecht komt waarbij het allemaal tegenzit en je je ongelukkig voelt, is het raadzaam er eens over te praten met iemand die niet persoonlijk betrokken is bij jouw situatie en daarom met een open vizier kan oordelen en raad geven.

Natuurlijk moet dat iemand zijn die je vertrouwt. Het kan een goede vriend zijn, een familielid of een buurman. Maar ook een professioneel iemand, bijvoorbeeld een huisarts of een coach, kan jou weer op de goede weg helpen. Probeer in ieder geval een vertrouwenspersoon te vinden. Alleen al het praten over je probleem kan een opluchting betekenen. Mogelijk kan dat gesprek jezelf zelfs op de goede weg

zetten, omdat al pratend de oplossingen vaak als vanzelf tevoorschijn komen. Je bent dan meer ontspannen en op deze wijze kun je je gedachten eenvoudiger ordenen.

Mensen die het erger hebben dan jij

Gelukkig zijn komt voort uit tevredenheid. Het gaat juist vaak om kleine dingen waar je van kunt genieten. Daar moet je jezelf bewust van leren te worden. Geniet bijvoorbeeld van al het moois in de natuur. Je kunt genieten van een bloem, van een schilderij, een zonsondergang, een berglandschap, noem maar op. Er is zoveel te verzinnen om een blij gevoel van te krijgen. Als je je daarvoor openstelt, kun je een genot ervaren dat voor geen geld op de wereld te koop is.

Wij zijn er in onze luxe en materialistische wereld aan gewend geraakt om steeds meer te willen en te krijgen.

Anders zijn we niet meer gelukkig. We schijnen dus steeds meer nodig te hebben om gelukkig te kunnen zijn.

We zijn totaal verwend. Niets is genoeg.

Er zijn nog zoveel mensen op deze aarde die in landen leven waar armoede is of hongersnood heerst. Er zijn nog zoveel landen waar mensen voor hun leven vrezen omdat er een oorlogssituatie is of er vermoord wordt door rebellen; omstandigheden waardoor mensen familie en vrienden

verliezen. Ik denk, dat voor deze mensen het hebben van genoeg voedsel of het hebben van het gevoel van veiligheid al voldoende is om zich gelukkig te kunnen voelen. Al die luxe, waar wij zo aan gewend zijn, is voor hen secundair. Geniet er nu eens bewust van als je gezondheid goed is. Realiseer je dat dat ook heel anders kan zijn! En zelfs dan, als je niet gezond bent, is het van belang je zegeningen te tellen. Kijk naar wat je nog wel kunt en wees daar dankbaar voor. Meestal zijn er anderen die het nóg slechter hebben dan jij. Iemand die gezond is, kan vaak veel dingen opnoemen die hij graag zou willen. Iemand die echt ziek is, heeft slechts één wens... Denk daar maar eens over na. Relativeer.