

VOORWOORD

Misschien denk je: oh nee, weer een boek om gelukkig te worden! Maar het feit dat je dit leest doet mij vermoeden dat er toch een bepaalde nieuwsgierigheid bij jou aanwezig is om te kijken of dit boek jou wél kan helpen om een bepaalde verandering bij jezelf teweeg te brengen.

Mocht je denken dat dit boek jou gelukkig gaat maken, dan moet ik je teleurstellen. Of verwacht je dat dit boek jou mindful gaat maken, sorry, gaat het ook niet worden.

Maar mocht je ervoor openstaan om inzichten te verwerven over hoe jij met jezelf en jouw eigen geluk (of ongeluk) kunt omgaan, dan zou ik zeggen: lees verder.

Voor mij waren de eerste dertig jaren van mijn leven een zoektocht naar geluk. Als ik mijn overheersende gevoel tijdens deze periode moet omschrijven, kies ik voor de term ‘ongelukkig’. Ik zocht een remedie om me niet meer zo te voelen. En ik was ervan overtuigd dat die buiten mezelf lag. Ik keek naar anderen, anderen die in mijn ogen wel ‘gelukkig’ waren. Hoe deden ze dat? Wat hadden zij wat ik niet had?

Mijn reis naar zelfinzicht is in die eerste dertig jaar begonnen, zonder dat ik het wist. Toen ik eenmaal besloot om van dat ‘ongelukkige’ gevoel af te willen komen heb ik gebruik gemaakt van verschillende (zelfhulp)boeken, cursussen, opleidingen en workshops.

Ik kwam daarmee tot de conclusie dat er drie componenten waren die mijn kijk op geluk opbouwden:

- Mezelf
- Mijn verwachtingen van het gelukkig zijn
- Mijn verwachtingen van het leven

En na verder inzicht bleek dat deze drie componenten terug te voeren zijn op maar één enkel aspect: mijn gedachten!

Door deze gedachten aan te pakken, veranderde mijn gevoel en daarmee mijn leven. En de belangrijkste gedachte was daarbij: IK MAG ONGELUKKIG ZIJN! Ik besepte dat ik een keus had hoe ik mij wilde voelen!

Hoewel er al veel zelfhulpboeken en cursussen op dit gebied zijn geschreven, is het voor velen nog niet duidelijk dat je zelf de keuze hebt hoe je met het leven wilt omgaan.

Wie weet helpt dit boek je, misschien ook niet.

Lees je het en leg je het na afloop weg? Of lees je het en ga je aan de slag?

Het is jouw keuze!

Als je de keus hebt gemaakt om met dit boek aan de slag te gaan, hoe ga je dan te werk? Per maand lees je een hoofdstuk en in die maand ga je met het thema van dat hoofdstuk aan de slag. Hierbij maak je gebruik van het huiswerk dat achterin het boek per hoofdstuk beschreven staat. Het boek bevat twaalf hoofdstukken, dus je bent een jaar bezig met het jezelf eigen maken van een verandering in jezelf. Misschien komen er thema's voorbij waarvan je denkt: *oh, dit ken ik al*, waarna je er niets mee doet.

Ik raad je aan om, ook al is het gesneden koek voor je, er toch die maand mee aan de slag te gaan.

Weten zit in je hoofd, doen (dus een verandering doorvoeren) zit in je lichaam. Je kunt heel veel weten, maar dat wil niet zeggen dat je het al doet.

😊 Genoeg gepraat, je gaat nu beginnen!