

## Inhoud

<b>Inleiding</b>	9
Tien gezondheidsregels	18
De vijf strategieën van The Virtues Project™	19
Deugden: innerlijke gaven	21
<b>Deel één: Zuiver je leven</b>	23
1. Hoe gaat het met je?	25
Hulpdeugd oprechtheid	32
Oefening 1: Wat veroorzaakt druk en wat brengt je geluk?	34
2. Zuiver je lichaam	37
Hulpdeugd zuiverheid	42
Oefening 2: Doe een driedaagse reinigingskuur	59
3. Adem gemakkelijk, adem diep	61
Hulpdeugd scherpzinnigheid	69
Oefening 3: Adem de adem van het leven	70
4. Zuiver de taal van je leven	69
Hulpdeugd vreedzaamheid	78
Oefening 4: Denk positief	97
5. Vergeven	98
Hulpdeugd vergevensgezindheid	102
Oefening 5: Durf jezelf te vergeven	109
6. Maak je financiën gezond	111
Hulpdeugd dankbaarheid	117
Oefening 6: Tel je zegeningen	121
7. Een gratievolle omgeving	123
Hulpdeugd ordelijkheid	125
Oefening 7: De volmaakt ingerichte kamer	136
<b>Deel twee: Minder je vaart</b>	139
8. Volg het ritme van de gratie	141
Hulpdeugd matigheid	153
Oefening 8: Voer proactieve rustpauzes in	158

9.	Zelfonderhoud	161
	Hulpdeugd acceptatie	165
	Oefening 9: Intensieve zelfzorg	166
10.	Stel veilige grenzen	169
	Hulpdeugd assertiviteit	171
	Oefening 10: Stel drie grenzen	185
11.	Vrije tijd	187
	Hulpdeugd creativiteit	189
	Oefening 11: In retraite	196
<b>Deel drie: Leef in het heden</b>		199
12.	Gebed	201
	Hulpdeugd bezinning	208
	Oefening 12: Creëer heilige ruimte en tijd	242
13.	Het geschenk van luisteren	245
	Hulpdeugd mededogen	258
	Oefening 13: Aanwezig zijn	263
14.	Schep eenheid	259
	Hulpdeugd eenheid	267
	Oefening 14: Creëer een mentorkring	278
<b>Deel vier: Plan een duurzaam leven</b>		281
15.	Geef voorrang aan je grootste passie	283
	Hulpdeugd vreugde	284
	Oefening 15: Vind je ware roeping	298
16.	Gratie kun je plannen	301
	Hulpdeugd doelgerichtheid	302
	Oefening 16: Stel een negentigdagenplan op	323
<b>Nawoord</b>		326
<b>Bibliografie</b>		327
<b>Informatie over The Virtues Project</b>		331
<b>Andere uitgaven van Uitgeverij ACT on Virtues</b>		332

## TIEN GEZONDHEIDSREGELS:

1. **Zuiverheid en reinheid.** Uitwendig: was jezelf dagelijks. Inwendig: eet puur voedsel dat veel water bevat. Drink acht glazen water per dag. Eet donkere bladgroenten, peulvruchten, rijst, wortelgroenten. Eet weinig vlees. Verminder de hoeveelheid vetten met tweederde.
2. **Adem (Pranha).** Ga op yoga. Wandel of beweeg ieder dag, eerst tien minuten, dan vijftien, dan twintig. Meer hoeft niet. Haal iedere dag een frisse neus. Je hebt in geen jaren diep ademgehaald.
3. **Voldoende vitamines.** Neem extra vitamine B, C en E. Ga naar een homeopaat en luister naar zijn of haar advies.
4. **Proactieve rust.** Maak er een gewoonte van twee rustpauzes per dag te nemen. Neem pauze vóórdat je moe wordt.
5. **Matig je tempo.** Je kunt per dag vier uur aan werk besteden, soms zes. Deel je tijd zorgvuldig in. Houd je correspondentie bij. Geniet! Geniet!
6. **Bid ieder uur.** Laat je handelingen, je dagelijkse werk, je eetmomenten je gebed zijn.
7. **Wijd je aan vreedzame activiteiten.** Kijk minder televisie. Lees waar je zin in hebt. Luister naar muziek. Zorg stap voor stap voor een opgeruimde en schone omgeving, staar in het vuur, schrijf brieven aan je vrienden.
8. **Maak plezier!** Maak tijd voor dingen die je vreugde brengen en je aan het lachen maken.
9. **Stel prioriteiten.** Geef voorrang aan je grootste passie. Dat is het productiefste wat je kunt doen.
10. **Plan een duurzaam leven.**

Deze tien regels ontving ik als antwoord op een gebed dat ik uitsprak op het moment dat de postpolio toesloeg. Ik bied ze aan als basisprincipes die jou in je eigen leven kunnen helpen, en je kunt ze, eventueel in overleg met je huisarts, naar believen aanpassen aan jouw eigen behoeften.

## DE VIJF STRATEGIEËN VAN THE VIRTUES PROJECT™

The Virtues Project bevordert de integratie van deugden in het dagelijks leven. Het helpt mensen uit alle culturen de kracht van deze universele, karaktervormende gaven te ontdekken. De deugden zijn spirituele levensvaardigheden die je helpen je leven op de beste manier te leven. De vijf strategieën helpen je respectvoller en doelbewuster te leven, je kinderen moreel bewustzijn mee te geven, op scholen een cultuur te creëren waarin karakter telt en om op het werk integriteit te stimuleren. Wereldwijd worden de vijf strategieën door mensen gebruikt voor een veilig leef-, leer en werkklimaat.

### **Strategie 1: Spreek deugdentaal**

Taal is het voertuig van je gedachten. Deugdentaal herinnert ons aan onze innerlijke gaven en versterkt het karakter. Je manier van spreken en de woorden die je gebruikt hebben de macht om anderen en jezelf te ontmoedigen of te inspireren. Als de taal van je gedachten en woorden doortrokken raakt van deugden, verandert dat je relaties. De deugden helpen je het beschuldigen en beschamen van jezelf en anderen te vervangen door persoonlijke verantwoordelijkheid en respect.

### **Strategie 2: Herken leermomenten**

Als je het geschenk dat besloten ligt in beproevingen en uitdagingen en de levenslessen in dagelijkse gebeurtenissen herkent, kun je het karakter van je kinderen, anderen en jezelf versterken. Als je bescheiden en zelfverzekerd genoeg bent om je verantwoordelijkheid te aanvaarden en van je fouten te leren, wordt elk struikelblok een opstapje.

### **Strategie 3: Stel veilige grenzen**

Op deugden gebaseerde grenzen, die te maken hebben met respect en herstel van rechtvaardigheid, creëren een klimaat van vrede en veiligheid. Persoonlijke grenzen helpen je gezonde relaties op te bouwen en bewaken je tijd, energie en gezondheid.

### **Strategie 4: Neem tijd voor rust, reflectie en bezinning**

Dit betekent bovenal dat je het unieke en de waardigheid van mensen respecteert. Deze strategie helpt ook tijd vrij te maken voor bespiegeling en er een gewoonte van te maken eerbied te tonen, natuurlijke schoonheid te herkennen en je creatief te uiten. Andere methoden om contact te maken met de zin van je leven zijn het ceremonieel vieren van bijzondere gebeurtenissen in het leven en het delen van verhalen met anderen.

### **Strategie 5: Bied actief aandacht**

Als je met heel je wezen aanwezig bent en met mededogen en onthechting luistert, maak je een verbinding tussen jouw geest en die van de ander. Door middel van vragen die helpen het hart te luchten komt degene die je actief aandacht biedt bij de kern van het probleem. Een luisterend oor geeft de ander de rust en de kracht zijn leermoment te definiëren en na te denken over de deugden die hij in zichzelf kan aanspreken.

Elkaar actief aandacht bieden (in plaats van te oordelen, te adviseren, te redden of het probleem van de ander op jezelf betrekken) helpt bij het maken van morele keuzes, het brengt intimiteit in je relaties en is een krachtig middel om verdriet, woede en trauma's te genezen.



## 100 deugden om je te inspireren



Aandacht	Inzet	Tact
Acceptatie	Inzicht	Tederheid
Assertiviteit	Kalmte	Tevredenheid
Attentheid	Kracht	Toewijding
Barmhartigheid	Kwetsbaarheid	Trouw
Begrip	Lankmoedigheid	Uithoudingsvermogen
Behulpzaamheid	Liefde	Uitmundendheid
Bescheidenheid	Loyaliteit	Vastberadenheid
Besluitvaardigheid	Matigheid	Veerkracht
Betrokkenheid	Mededogen	Verantwoordelijkheid
Betrouwbaarheid	Mildheid	Verbondenheid
Creativiteit	Moed	Verdraagzaamheid
Dankbaarheid	Naasteliefde	Vergevingsgezindheid
Dienstbaarheid	Nederigheid	Vertrouwen
Doelgerichtheid	Nuchterheid	Verwondering
Doorzettingsvermogen	Onbaatzuchtigheid	Vreedzaamheid
Eenvoud	Onbevangenheid	Vreugde
Eerbied	Ondernemingszin	Vriendelijkheid
Eerlijkheid	Onthechting	Vrijgevigheid
Eigenheid	Openheid	Waardering
Enthousiasme	Opgewektheid	Waardigheid
Flexibiliteit	Opmerksaamheid	Wijsheid
Geduld	Oprechtheid	IJver
Geloof	Optimisme	Zekerheid
Geloofwaardigheid	Ordelijkheid	Zelfdiscipline
Gelijkmoedigheid	Overgave	Zelfrespect
Gratie	Passie	Zelfstandigheid
Helderheid	Rechtvaardigheid	Zelfvertrouwen
Hoffelijkheid	Redelijkheid	Zingeving
Hoop	Reinheid	Zorgvuldigheid
Humor	Respect	Zorgzaamheid
Idealisme	Samenwerking	Zuiverheid
Inlevingsvermogen	Schoonheid	
Integriteit	Standvastigheid	

Deugdenkaarten zijn verkrijgbaar via [www.keiindeugden.nl](http://www.keiindeugden.nl) en de (online) boekhandel

## **OEFENING 1:**

### **Wat veroorzaakt druk en wat brengt je geluk?**

Neem deze week iedere dag de tijd om na te denken over je situatie en om schommelingen in je energiepeil te observeren. Denk na over de elementen in je leven die je onder druk zetten en de elementen in je leven die geluk brengen. Schrijf in een dagboek de onderstaande vragen op samen met de gedachten en gevoelens die elke vraag bij je oproept. Loop iedere dag van de komende week de lijst door en denk erover na. Maak een lijst of teken een diagram van je antwoorden bij iedere vraag. Zet de vraag in het midden van de pagina en schrijf je antwoorden eromheen. Neem de tijd om goed na te denken over iedere vraag. Als je dit bespiegelende werk hebt gedaan, wil je misschien je antwoorden delen met een vriend(in) of een kleine groep.

#### **Wat veroorzaakt druk?**

- » Wanneer heb ik het gevoel dat ik het meest onder druk sta?
- » Waarvan raak ik vermoeid?
- » Welke omstandigheden, activiteiten, mensen en relaties in mijn leven putten me uit?
- » Wat is mijn grootste angst?
- » Waarover maak ik me zorgen?
- » Wat beklemt me?
- » Waarover voel ik me schuldig? Wat bezorgt mij een schuldgevoel?
- » Wat wil ik veranderen aan de manier waarop ik mijn tijd en energie besteed?
- » Waarvan wil ik minder in mijn leven?

#### **Wat brengt je geluk?**

- » Wat brengt een glimlach op mijn gezicht?
- » Wat geeft me vreugde?
- » Wanneer voel ik me vredig?
- » Welke activiteiten geven me de meeste voldoening?
- » Wanneer heb ik het sterkst het gevoel dat ik leef?
- » Welke relaties en activiteiten geven me energie en steun?
- » Wiens gezelschap doet me goed?
- » Met wie wil ik meer tijd doorbrengen?
- » Waarvan wil ik meer in mijn leven?

## **SAMENVATTING VAN PARAGRAAF 1**

### **Hoe gaat het met je?**

- » Wees eerlijk over de manier waarop het bos-syndroom – beklemming, oververmoeidheid en schuldgevoel – je beïnvloedt.
- » Neem de tijd voor momenten van gratie, dagelijkse momenten waarop je alleen kunt zijn om je energie op te laden, te dagdromen en te lanterfanten.
- » Volg het ritme van de gratie, zorg voor een geleidelijke overgang tussen werk en thuis.
- » Bied weerstand aan de tirannie van het schuldgevoel. Gebruik schuldgevoel alleen als signaal voor verandering.
- » Geef gehoor aan de roep van je creativiteit.
- » Luister naar je ziel. Richt je meer op het zijn dan op het doen.
- » Zet de eerste stap naar verandering. Wees eerlijk over wat je afhoudt van een duurzaam ritme van de gratie.
- » Onderken leermomenten, heb mededogen met jezelf en vertrouw erop dat je kunt veranderen.
- » Denk na over de vraag: wat veroorzaakt druk en wat brengt je geluk?

Als we de waarheid onder ogen zien creëren we ruimte voor verandering, doorbreken we de patronen die de stroom van gratie in ons leven doorbreken. Ons leeggezogen leven is als verdroogde aarde die wacht op irrigatie terwijl het water zich verzamelt achter een dam van ongezonde gewoonten. In alle eerlijkheid naar de hoeveelheid stress in ons leven kijken is de eerste stap, de tweede stap is actie ondernemen en het heft in eigen handen nemen.

De volgende paragrafen gaan dieper in op de deugden en de manieren om een duurzaam leven te bereiken. Ik adviseer je tijdens het lezen steeds de oefeningen aan het einde van elke paragraaf te doen. Neem de tijd. Doe het in jouw ritme van de gratie.