

Inhoudsopgave

Woord vooraf	7
1. Waarom lees jij dit boek	9
2. Het verlangen	11
3. Wat jou in de weg zit	13
3.1 Wat een ellende	17
3.2 Spiegeltjes en kraaltjes	21
3.3 Buiten de boot vallen	25
3.4 Niets blijft bij het oude	29
3.5 Ik denk dus ik besta	31
4. Wat mag je ervan verwachten	43
5. Geestelijke bagage	47
5.1 Kapitein op eigen schip	49
5.2 Innovatievermogen	53
5.3 Gevoeligheden	55
5.4 Lijst met onderdelen	59
5.5 Als je jezelf niet bent	65
6. Doe het zelf	69
6.1 Laat je dag niet verpesten	71
6.2 Het kippenhok	79
6.3 Instant gewoonten aanleren	85
6.4 Etiketteren	89
6.5 De rechterlijke macht	93

Inhoudsopgave

6.6	Waar is de inbreker?	99
6.7	De leeuw in zijn bek kijken	107
6.8	De tijd nemen	111
6.9	Gedachtekracht	117
7.	Jij en zij	127
7.1	Het systeem	129
7.2	Het doel van relaties	135
7.3	Geven is goed	139
7.4	Liefde voor anderen	143
8.	En nu?	147
9.	Oefeningen	151

Waarom lees jij dit boek

Je leidt een comfortabel leven. Je hebt misschien een mooi huis, met mooie spulletjes en een goed gevulde koelkast. Je hebt een compleet gezin of een druk sociaal leven. Misschien heb je ook best wel prima werk. Of je geniet van de goede dingen van het leven, van lekker eten en drinken en je sport om enigszins in vorm te blijven. Goed beschouwd kom je niets tekort.

Maar als je 's avonds na wat uurtjes tv-kijken, facebooken of internetten naar bed gaat, ben je niet voldaan. Je ligt tot in de kleine uurtjes te piekeren over een belastingaanslag die vandaag in de bus lag. En als je de volgende dag naar je werk gaat, zie je optegende kleur en de dag die voor je ligt. Vanmorgen kreeg je bijna ruzie met je partner over iets onbenulligs en vanavond is het waarschijnlijk niet veel beter als je afgemat thuis komt na een dag werken en alweer vergeten bent om die ene boodschap te halen. Kortom, je komt dan wel niets tekort, maar het is echt niet altijd leuk!

Het kan toch niet de bedoeling zijn dat je humeurigopstaat, overdag geleefd wordt doorgewoont en routines, en 's nachts ligt te piekeren? Het is toch zeker de bedoeling dat je je overwegend goed voelt en zin hebt in het leven? Dat je vertrouwen hebt dat het goed komt. Dat je tevreden bent met wat je hebt, ongeacht of dat nu meer of minder wordt in de nabije toekomst. Is dat niet zo'n beetje wat onder geluk wordt verstaan? En waarom gaat dat geluk dan zoonweerlegbaar langs jou heen?

Geluk, een tevreden leven, levensvoldoening, of hoe je het ook maar wilt noemen, is voor iedereen weggelegd. Het komt alleen niet aanwaaien. Je moet er iets voor doen. Je moet begrijpen waarom je huidige doet en laten jouw geluk in de weg staan en inzien wat jou wél gelukkig gaat maken.

Daarvoor is dit boek. En in de tijd die het jou kost om dit boek te lezen, zet je een belangrijke stap in de ontwikkeling van jouw geluk. Neem voor het lezen de tijd. Leg het boek zo nu en dan even weg en pak het weer op als je eraan toe bent. Je hoeft geen haast te hebben.

Het verlangen

Een tevreden leven, levensvoldoening, subjectief welbevinden: ik noem het voor het gemak maar geluk. Niet te verwarren met het type geluk dat je nodig hebt om de staatsloterij te winnen, dat is mazzel hebben. Het verwerven van steeds meer geld, bezit of status wordt ook als invulling van geluk gezien, maar ook dat bedoel ik niet. Het fijne gevoel dat je daarbij krijgt, is van korte duur. En het is verslavend, want van euro's, spullen of aanzien kun je nooit genoeg hebben. Wat ook op geluk lijkt is het fijne gevoel dat je krijgt als je een gevaarlijk sportbeoefent, wanneer de adrenaline door je lichaam jaagt en je met niets anders bezig bent dan met racen, bergbeklimmen of parachutespringen. Helaas is ook dat fijne gevoel gauw verdwenen zodra je weer met beide benen op de grond staat.

Nee, het geluk waar jij en ik naar streven is anders. We streven naar een leven waarin we een stabiel gevoel hebben dat alles een harmonieus en bevredigend

geheel is; ongeacht onze materiële omstandigheden. We willen innerlijke rust, onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen ervaren. En al wordt die toestand beïnvloed door tegenslag, verlies of verdriet, je weet en je vertrouwt er op dat je daar weer terug komt, in dat fijne gevoel.

Het is dit type geluk – waar in feite iedereen naar streeft – waarvan je intuïtief weet dat het ook voor jou haalbaar is. Maar helaas zijn daarvoor geen tien gouden tips, en er is geen cursus of een handige app beschikbaar die even snel de weg wijst. Die weg is namelijk individueel en afhankelijk van jouw levensomstandigheden en van jouw individuele behoeften op dit moment.

Geen routebeschrijving dus in dit boek, maar je krijgt wel de auto aangereikt, de benzine en het navigatiesysteem om je eigen route uit te stippelen. Om te beginnen, in het volgende hoofdstuk, bekijken we de hindernissen die jij onderweg gaat tegenkomen.

Wat jou in de weg zit

We zijn van een bijzondere soort. We zijn bedeed met een geweldig stel hersenen dat zorgt voor essentiële levensfuncties zoals ademen en eten, en dat ons instaat stelt om basale emoties zoals angst en agressie te tonen. Het zorgt ervoor dat we adequaat reageren op prikkels uit de omgeving en dat we automatisch vluchten of vechten als zich een situatie voordoet die daarom vraagt. Maar waarmee we ons onder de schedel voornamelijk van andere diersoorten onderscheiden, is ons vermogen om te plannen en organiseren, ons vermogen om sociaal gedrag te vertonen en samen te werken. Daarnaast zijn we uniek door ons vermogen om ons bewust te zijn van emoties en bewust te denken. We beschikken over een fantastische bron van denkkracht.

Onze intelligentie heeft ons een veilige samenleving opgeleverd waarin bestaanszekerheid is gegarandeerd en we van alle gemakken zijn voorzien. Je auto, stofzuiger, mobiele telefoon en zo'n beetje alles waar je

je in het dagelijks leven van bedient om iets te doen, zijn geweldige uitvindingen van de mens. Dankzij ons verstand.

Ons denken levert ons een oordeel over de buitenwereld, gebaseerd op wat er aan informatie en indrukken binnenkomt. Dat gaat veel verder dan vechten of vluchten. Terwijl je om je heen kijkt, produceert je verstand een continue gedachte stroom. Je hebt een oordeel over alles wat je ziet.

Daarnaast is het verstand verantwoordelijk voor de psychische processen waardoor je je bewust bent van jezelf, van je emoties en van wat er in je omgaat. Terwijl je naar buiten kijkt en over alles wat je ziet een oordeel velt, roep je jezelf tot de orde. Je moet weer aan het werk. Het is een innerlijke stem.

Het denken staat bij de meeste mensen standaard en fulltime 'aan'. Als je wakker bent, stop je nagenoeg niet met denken. En omdat je van de denkkraft waarvan je gebruik maakt om een concreet doel te bereiken, een Excel-sheet te bouwen of een adviesrapport te schrijven, maar een beperkt deel van de dag gebruik maakt, word je de rest van de dag in beslag genomen door je innerlijke stem. Die stem is continu aan het oordelen over jouw binnen- en buitenwereld. Het is

de stem die piekert en sombert, die je uit je slaaphoudt en die jou vertelt dat je niet aantrekkelijk, slim of leuk genoeg bent.

Het is die innerlijke stem, het onderdeel van het verstand dat oordelend door het leven gaat, die hindernissen opwerpt op jouw weg naar geluk.

3.1

Wat een ellende

Je lichaam is je belangrijkste bezit. Alles kan je worden afgenomen, je huis, je auto, je partner, maar je blijft in leven. Beroven ze je daarentegen van je lichaam dan houdt het op; zonder lichaam ben je dood. Niet zo gek dat je daarom bang bent om dood te gaan. Het betekent het ultieme verlies. Zo ben je ook niet blij met ernstige ziektes die jouw leven vroegtijdig kunnen beëindigen. In het verlengde daarvan streef je naar alles wat in jouw ogen goed is en jou een lang en welvarend leven kan schenken. Met geld en bezit regel je veiligheidsbescherming; met meer status regel je een betere, en dus veiligere, sociale positie.

Maar de wereld is onmiskenbaar een plaats van uitersten. Gebieden waar jaarlijks zware moessonregens vallen, staan in schril contrast met gortdroge woestijnen. Er worden zo hier en daar toekomstige topmodellen geboren, maar ook ernstig meervoudig gehandicapte kinderen. Er is blijdschap, bij de gratie van verdriet.

In de behoefte om onste onttrekken aan onheil, schieten we met zijn allen door. Dat wat we als negatief bestempelen zoals ziekte, een ongeval of ontslag, wordt gevreesd, weggedrukt en weggedacht. We verwachten – soms eisen we het zelfs – dat we van zo goed als iedere ziekte verholpen kunnen worden, ongeacht wat het kost. Op sociale media gaat het altijd met iedereen fantastisch. Dat jij een tijd lang al slecht in je vel zit, steeds dikker wordt en aan je relatie twijfelt, hang je niet aan de grote klok. Voor de buitenwereld is het bij jou een mooi plaatje.

Dat werkt niet. Ellende hoort bij het leven. Al jouw pogingen om geboefte buiten de deur te houden ten spijt, als een inbreker binnen wil komen, dan doet hij dat. En de medische wetenschap kan jouw leven weliswaar verlengen, maar dood gaat toch. Je sluit je af voor de werkelijkheid wanneer je verwacht dat je leven alleen maar mooi en fijn is en dat alles wat jou aan ellende overkomt, onrechtvaardig of iets persoonlijks is. Niemand ontkomt aan pijn. En de tegenslagen die jij op je weg vindt, horen eenvoudigweg bij het leven. Ze horen bij jouw leven.

Door het negatieve deel van je leven te negeren, suggereer je dat jouw leven maakbaar is en dat jij de verloop daarvan kan afdwingen. Als dat niet lukt en er

doet zich in jouw leven narigheid voor, dan is dat voor jou een persoonlijke nederlaag. 'Het is je niet gegund.'

En dat staat nu precies jouw geluk in de weg. Het is voor jouw geluk veel beter om de ellende in je leven te verwelkomen, of ten minste te accepteren zonder in de weerstand te gaan. Hoe je dat doet, daar lees je verderop, in hoofdstuk zes, meer over.