

A close-up, artistic photograph of a person's face and arm. The person's mouth is slightly open, showing their teeth. Their arm is resting near their face, with the hand partially visible. The skin is fair and has a few small moles. The background is dark and out of focus.

Haalbaar geluk

Volgens de IJslandse tien geboden
van psychische gezondheid

Albert Sonneveld - e-book 'Haalbaar geluk'

Inhoudsopgave

Inleiding.....	03
1. Denk positief.....	06
2. Koester diegenen die je liefhebt.....	10
3. Leer je leven lang.....	14
4. Leer van je fouten.....	18
5. Doe elke dag aan lichaamsbeweging.....	22
6. Maak je leven niet nodeloos ingewikkeld.....	26
9. Probeer de mensen die je omringen te begrijpen en aan te moedigen.....	30
8. Geef niet op; succes in het leven is een marathon, geen sprint.....	34
9. Ontdek en voed je talenten.....	38
10. Stel doelstellingen voor jezelf en maak je dromen waar	42
11. Tot slot nog wat tips.....	46
Over Albert.....	48
De vijf boeken van Albert Sonneveld.....	50

Inleiding

Het moest er een keer van komen. Ik wilde al lang een e-boekje schrijven over haalbaar geluk. Niet om betweterig de hele wereld te overtuigen dat geluk maakbaar is, maar vooral om mezelf te onderzoeken op dit onderwerp. Hoe gelukkig ben ik nu eigenlijk? Draagt stijgen op de maatschappelijke ladder ook daadwerkelijk bij tot het hebben van geluk?

Ik kan het iedereen aanbevelen: wil je jezelf beter leren kennen? Begin met schrijven! Voor mij is het een eerlijke en confronterende vorm van zelfreflectie. Wanneer je het goed doet, hebben anderen daar ook nog iets aan. Hieronder de drie belangrijkste bevindingen over geluk:

Ongelukkig zijn is vooral een keuzeprobleem

In een van zijn boeken krijgt Neale Donald Walsch antwoord op zijn wanhoopvraag waarom het hem zoveel tijd kost om een gelukkig leven te creëren.

Daar is een aantal redenen voor te noemen:

- Omdat jij er niet in gelooft dat je kunt krijgen wat je kiest.
 - Omdat je niet weet wat je moet kiezen.
 - Omdat je maar blijft proberen uit te vogelen wat het 'beste' is voor jou.
 - Omdat je vooraf garantie wilt dat je keuzes 'goed' zijn.
 - En omdat je steeds van gedachten blijft veranderen.
- Herkenbaar? Voor mij in ieder geval wel... Nu snap ik ook beter waarom ik zo nodig mijn boek Kiezen vanuit je hart moest schrijven.

Geluk zit 'm niet in de omstandigheden

Het zal je niet verbazen dat de omstandigheden slechts 10 procent voor hun rekening nemen als het gaat over geluk (Lyubomirsky, 2008). Het maakt niet zo heel veel uit of je rijk bent, hoe en waar je bent opgegroeid, of je getrouwd bent of niet en of je jaren geleden een ongeluk hebt gehad. Zelfs de omstandigheden in je jeugd doen er maar weinig toe. Gescheiden ouders, of je gepest werd of vele prijzen gewonnen hebt, doen niet erg veel met je huidige geluksgevoel.

Te vaak wordt een ongelukkige jeugd aangedragen als oorzaak voor een later ongelukkig leven. Meerdere onderzoeken hebben echter aangetoond dat ook nare voorvallen in je jeugd slechts voor een beperkte 10 procent veroorzaker kunnen zijn van de variatie in geluksgevoel tussen mensen (Seligman, 2002). Dit geldt voor zowel positieve als negatieve omgevingsfactoren.

Geluk is niet te koop

Het is ook niet aan te raden om je leven in te richten op het najagen van bezittingen en te streven naar meer materiële welstand. Onze hebzucht zal hierdoor alleen maar groter worden. In een onderzoek onder mensen met een vermogen van meer dan 10 miljoen euro gaf een derde zelfs aan dat geld meer problemen oplevert dan oplost (Kristof, 2005).

10 tips voor geluk uit IJsland

In IJsland is door de overheid een bijzondere campagne opgezet om de psychische gezondheid en het geluk van de bevolking te bevorderen. Ook was het de bedoeling om een aantal misvattingen over dit onderwerp te ontkrachten en de mensen te laten zien wat werkelijk gelukkig maakt.

Op basis van onderzoek naar geluk hebben IJslandse wetenschappers De Tien geboden van psychische gezondheid opgesteld en deze op koelkastmagneten gedrukt. Ieder adres kreeg een van de magneten toegestuurd als kerstcadeau. Wat een geweldig initiatief!

Dit zijn de IJslandse Tien geboden van psychische gezondheid:

1. **Denk positief**
2. **Koester diegenen die je liefhebt**
3. **Leer je leven lang**
4. **Leer van je fouten**
5. **Doe elke dag aan lichaamsbeweging**
6. **Maak je leven niet nodeloos ingewikkeld**
7. **Probeer de mensen die je omringen te begrijpen en aan te moedigen**
8. **Geef niet op; succes in het leven is een marathon, geen sprint**
9. **Ontdek en voed je talenten**
10. **Stel doelstellingen voor jezelf en maak je dromen waar**

Wanneer je dit leest, weet je dat je meer invloed hebt op je geluk dan je in eerste instantie denkt. Het probleem is dat je het wel weet, maar niet weet hoe je het moet toepassen in je dagelijkse leven.

Daarom staat dit e-boek boordevol tips en adviezen om voor jou het haalbare geluk dichterbij te laten komen.

Wil je mijn persoonlijke hulp bij het vinden van geluk? Klik dan hier

1. Denk positief

Positief denken maakt succesvol

Positief denken lijkt soms een toverwoord. Positief denken maakt dat alles goedkomt en dat je alles kunt bereiken wat je graag wilt. Zelfs genezing van kanker gaat volgens sommigen sneller door positieve gedachten.

Anderen zien succes, geluk en genezing niet als een gevolg van positieve gedachten. Volgens hen kun je zelf weinig invloed uitoefenen. Zij zien succes als een loterij: je hebt het of je hebt het niet en daaraan is niets te veranderen.

De psychologie van positief denken

Toch zijn er wel bewijzen dat positief denken invloed heeft op je lichaam en geest en daarmee ook op je functioneren. Zo zeggen psychologen dat negatieve gedachten leiden tot angst ('Ik ben vast niet geschikt voor die functie, laat ik maar niet solliciteren'), terwijl positieve gedachten juist stimuleren om radicale stappen te nemen ('Ik denk dat ik geschikt ben voor die functie, dus laat ik maar solliciteren'). Ze stimuleren om te doen wat je écht wilt. Daardoor kom je op de plaats terecht waar je jezelf echt kunt ontplooiën.

De biologie van positief denken

Positieve gedachten beïnvloeden niet alleen de keuzes en uitstraling van mensen. Positief denken heeft invloed op het lichaam: bepaalde hersencellen maken endorfine aan, een neurohormoon dat grote invloed heeft op de hersenen en de rest van het lichaam. Chemisch gezien lijkt endorfine erg op morfine. Net als morfine heeft endorfine een pijnstillende werking. Bovendien remt het ontstekingsreacties en brengt de stof het lichaam in een verdovende roes.

Endorfine is ook verantwoordelijk voor het gevoel van welbevinden en geluk. Een grote hoeveelheid endorfine in de hersenen maakt dat iemand zich gelukkig voelt en zin heeft in het leven. Mensen met een tekort aan endorfine-producerende cellen hebben dan ook grotere kans te om depressief of schizofreen te worden.

De aanmaak van endorfine

Toch zijn ook mensen die wél genoeg endorfine-producerende zenuwcellen hebben niet constant in een roes of in de zevende hemel. Blijkbaar zijn er bepaalde omstandigheden die zorgen dat endorfine wordt aangemaakt. Drie situaties blijken hieraan positief bij te dragen: allereerst zorgt fysieke aanraking voor de aanmaak van endorfine. Dat blijkt bijvoorbeeld duidelijk wanneer twee geliefden elkaar aanraken; er komt endorfine vrij, waardoor ze zich gelukkiger voelen.

Bovendien stimuleert de endorfine de seksuele gevoelens, waardoor de aanraking steeds intenser wordt en het geluksgevoel veel groter. Het feit dat endorfine geproduceerd wordt door aanraking is volgens sommige wetenschappers een verklaring waardoor acupunctuur en massage zo'n positief effect kunnen hebben: het lichaam maakt endorfine aan, waardoor cliënten zich gelukkiger voelen en met een fijn gevoel de praktijk verlaten.

Daarnaast is lichaamsbeweging een belangrijke trigger voor de aanmaak van endorfine. Dat blijkt duidelijk bij de 'lopersroes', de roes waar veel duursporters aan verslaafd zijn. Bij hen zorgt het sporten dat er endorfine aangemaakt. Hiermee wordt de pijn onderdrukt en bovendien geeft het een goed gevoel. Uit onderzoek is gebleken dat lichaamsbeweging net zo veel effect heeft op de gemoedstoestand van depressiepatiënten als het slikken van antidepressiva

en het participeren in praatgroepen.

Een derde trigger voor de aanmaak van endorfine is positief denken en vooral lachen. Iemand die lacht, heeft al gauw het gevoel de hele wereld aan te kunnen: een direct effect van endorfine. Ook in kinderziekenhuizen merkt men dat een bezoek van de CliniClowns een positief effect heeft op het welzijn van de kinderen. Ze zijn vrolijker en positiever en gaan makkelijker met hun ziekte om.

Positief denken bij ziekte

Er gaan verhalen dat positief denken zelfs kan leiden tot genezing van kanker. Volgens veel gezondheidsspsychologen is daar echter geen aanwijsbaar verband tussen. Toch remt endorfine inderdaad de groei van een tumor. Dat toonde een onderzoeker aan door endorfine-producerende cellen in muizen met prostaatkanker te implanteren. Bij 90 procent van deze muizen stopte de groei van de tumor. De endorfine zorgt voor een tekort aan voedingsstoffen en zuurstof en stopt de groei van de tumor.

Toch is het niet aangetoond dat positief denken in alle gevallen tot genezing leidt. Bovendien spelen bij tumoren veel meer zaken een rol dan alleen een ontstekingsreactie. Wel is duidelijk dat endorfine een positieve rol kan hebben voor de gezondheid en in ieder geval, door de pijnstillende werking, verlichting kan brengen.

Beïnvloed je gemoedstoestand

Positief denken kan dus inderdaad bijdragen aan een succesvol leven. Door te geloven in je dromen heb je een grotere kans dat je die ook zult realiseren. Met positieve gedachten en enig relativiseringsvermogen kan een ziekte of aandoening in veel gevallen draaglijk(er) worden gemaakt. Hoewel de werking van positieve gedachten niet wetenschappelijk is onderbouwd, hebben ze in geen enkel geval een negatieve invloed op de gemoedstoestand.

Positief in het leven staan, hoe doe je dat? 5 tips

Positief in het leven staan, is lang niet voor iedereen vanzelfsprekend. Ervaar hoe de volgende 5 tips om positief in het leven te staan, je leven kunnen verrijken. Want, positieve mensen zitten gewoon lekkerder in hun vel. Zij voelen zich gezonder, optimistischer, energieke, vitaler en geïnspireerder.

Dus wil je je leven ook zo'n positieve glans geven? Breng dan de onderstaande 5 tips om positief in het leven te staan in praktijk.

Positief in het leven staan kun je leren

Hoe je het leven ervaart, bepaal jij zelf. Want negatief of positief in het leven staan, vloeit voort uit je eigen gedachten. Dus hoe jij dingen ziet, voelt en ermee omgaat. Is dat negatief? Dan kunnen negatieve gedachten je meesleuren, zoals denken in doemscenario's, flops en bedreigingen. Benader je het leven positief? Dan zit je prettiger in je vel, sta je optimistischer in het leven en ziet alles er veel lichter uit. Dat komt niet doordat je helemaal geen negatieve dingen meemaakt, maar omdat je gebeurtenissen positief benadert. Je denkt in oplossingen, kansen en mogelijkheden. Positief in het leven staan, is als het ware je inspirator.



Zo doe je dat

Hieronder vind je praktische tips die je direct in de praktijk kunt brengen om positiever in het dagelijkse leven te staan. Pas ze toe en voel je gewoon veel prettiger!

Tip 1: Focus je op goede en fijne dingen

Kijk je meestal naar alles wat fout gaat in je leven? En niet naar de dingen die goed doen? Jammer! Probeer je vanaf nu te focussen op de dingen die allemaal goed gaan in je leven. Sta bijvoorbeeld elke dag eens stil bij wat je goed hebt gedaan of wat je allemaal hebt bereikt. Schrijf het desnoods op als extra geheugensteuntje. Je zult merken dat er echt meer positiviteit in je leven is dan je denkt.

Tip 2: Herken je negatieve gedachten

Om positief te leven, is het goed negatieve gedachten te herkennen. Bijvoorbeeld: mijn auto start niet, nu moet ik op de fiets. Bah! Voel je zo'n negatieve gedachte opkomen? Stop die dan direct. Buig het om naar een positief iets. Bijvoorbeeld: Fietsen is fijn én goed voor m'n gezondheid. Want: geloof je je negatieve gedachte? Dan kan het de overhand nemen en loop je het risico in een negatieve spiraal te belanden. Dus, geef die negatieve gedachten geen kans, maar geef er à la minute een positieve draai aan. Je doet jezelf een groot plezier.

Tip 3: Doe iets goeds voor anderen

Het klinkt misschien raar, maar door iets voor je medemens te doen, ga je veel positiever over jezelf denken. En heb je een positief zelfbeeld? Dan heeft dat zo'n weerslag op hoe je in het leven staat. Inderdaad, veel positiever. Aarzel daarom niet langer en help je burens, een familielid, vriend of vriendin gewoon eens voor wat instant positiviteit.

Tip 4: Zorg goed voor jezelf

Door alleen al gezond en gevarieerd te eten, te zorgen voor een goede nachtrust en voldoende lichamelijke beweging te nemen, ga je je al een stuk positiever voelen. Waarom? Omdat de juiste voeding in combinatie met een gezonde slaap en dagelijks sporten ervoor zorgt dat je er beter uitziet, lekkerder in je lichaam zit en je je veel energiekeker voelt. Pak je eet- en leefwijze aan en je zult merken dat je positiever en gelukkiger wordt.

Tip 5: Omarm positieve vriendschappen

Wist je dat negatieve mensen een slechte invloed op je hebben? Denk maar eens aan die vriend of vriendin die altijd klaagt over zijn of haar werk. Of die oom en tante die altijd alles in het leven tegenzit. Hm, tja! Voel je de energie uit je vloeien als je de verhalen hoort? Dat is niet zo vreemd, want waar je mee omgaat, word je mee besmet en dat geldt ook voor negativiteit.

Overigens, het goede nieuws is: ga je met louter positieve mensen om? Dan ga je een stuk positiever in het leven staan. Dus, grijp je kans en omring je met positivo's.

Wil je ook praktisch oefenen om geluk dichterbij te halen in je leven? Klik dan hier.

2. Koester diegenen die je liefhebt

Verbinding geeft geluk

Verbinding geeft geluk en leidt tot vitaliteit. Hoe staat het met jouw vitaliteit? Voel jij je energiek, in balans, gelukkig en veerkrachtig? Of kan je energie wel een boost gebruiken? Verbinding is een belangrijke energiebron: verbinding met jezelf, anderen en de wereld om je heen.

Lekt er energie weg of krijg je energie?

Ken je dit? Je hebt een fijn gesprek gehad – gelachen, misschien gehuild. Na afloop voel je je opgeladen. Net als na heerlijk bezig te zijn geweest met je favoriete hobby of na het halen van een doel. Of je hebt samen met een groep iets moois neergezet. Dat gaf zo'n heerlijk wij-gevoel. Het zijn dingen die je een gelukkig en vitaal gevoel geven, waarbij je energie hebt getankt. Dingen waarbij je in verbinding stond met jezelf, anderen of met je omgeving.

Het omgekeerde komt ook voor. Iemand klampt je aan en begint uitgebreid te klagen. Na afloop voel je je moe en leeggezogen. Of je hebt de hele dag lopen rennen en vliegen, reagerend op wat erop je afkwam of je werd opgeslorpt door dagelijkse beslommeringen. Aan jezelf ben je niet toegekomen en je vraagt je af: 'Waar doe ik het allemaal voor?' Dit soort situaties doet afbreuk aan je vitaliteit. Er lekt energie weg. Dus als je je vitaler wilt voelen, is het zaak om de energielekken te vermijden en je energiebronnen aan te boren.

Alles staat met elkaar in verbinding

Vitaliteit heeft alles te maken met balans in je leven, lichamelijk en mentaal.

Fysieke energiebronnen: gezonde voeding, bewegen en voldoende rust en herstel.

Mentale energiebronnen: positief denken, ondersteunende relaties en zinvol leven.

Die staan met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar. Ze hebben allemaal aandacht nodig. Als er energie weglekt op een ervan, is de kans groot dat je minder aandacht schenkt aan een energiebron op een ander vlak en je ook daar aan vitaliteit inboet. Het is een soort domino-effect. Als je het niet naar je zin hebt op je werk of het gevoel hebt dat het niets uitmaakt wat je doet, wordt het lastiger om negatieve gedachten uit te bannen. Dan grijp je misschien sneller naar ongezonde snacks om je frustratie weg te eten. En omdat je je moe voelt, heb je geen puf meer om te gaan sporten of zeg je een afspraak met vrienden af. In bed lig je te piekeren waardoor je slechter slaapt. En doordat je focust op alles wat niet goed gaat, krijg je steeds minder oog voor de leuke dingen in je leven die er ook zijn. Zo kan het zomaar gaan. Logisch dat je je dan steeds minder vitaal voelt.

Drie emmers gevuld houden

Jonathan Fields vergelijkt in zijn boek *How to live a good life* de ingrediënten voor een vitaal en gelukkig leven met drie emmers:

- Een goed gevulde vitality bucket staat voor optimale zorg voor je lichaam (de fysieke energiebronnen) en geest (positieve mindset). Die twee zijn nauw met elkaar verbonden. 'Een gezonde geest in een gezond lichaam.'
- Als je connection bucket vol zit, sta je in verbinding met jezelf, anderen (partners, vrienden, collega's of iets groters dan wij, zoals God of de natuur) en heb je het gevoel dat je ergens bij hoort.
- Je contribution bucket heeft alles te maken met zinvol leven, leven met een doel, een bijdrage leveren vanuit jouw kracht op een manier die jou het gevoel geeft dat je ertoe doet.

Feit is dat die emmers lekken. Er gebeurt altijd wel iets waardoor er energie weglekt. Je moet ze dus blijven bijvullen. Bovendien staan de emmers met elkaar in verbinding. De leegste emmer trekt het niveau van de andere emmers mee omlaag. En als je er eentje bijvult, raken de andere twee ook automatisch voller.

Fields' advies: een dagelijkse bucket-scan. Check elke ochtend het niveau van je buckets. Welke emmer is het leegst en wat kun je vanaf vandaag anders doen om die bij te vullen? Leven jij en je partner langs elkaar heen, doe dan iets om die sleur te doorbreken. Heb je door alle drukte een goede vriend al weken niet gesproken, bel hem op. Beweeg je te weinig, pak de fiets in plaats van de auto. Geef je werk je weinig voldoening, doe dan iets waar je wel blij van wordt. Hou het klein, simpel en haalbaar, zegt Field terecht. Het hoeft allemaal niet groots en meeslepend. Liever niet zelfs. Dat vergroot alleen de kans dat je het uiteindelijk niet doet. Liever elke dag een kleine verandering die je echt doet, herhaalt en die zich ontwikkelt tot een goede gewoonte. Op langere termijn zet je dan enorme vitaliteitsstappen.

Zoek verbinding met je energiebronnen

Constance Grauds, sjamanistisch healing-arts en auteur van het boek *Jungle Medicine*, zegt min of meer hetzelfde. Volgens haar is gebrek aan verbinding met onze energiebronnen de oorzaak van vermoeidheid en gebrek aan vitaliteit. Waar mensen vooral behoefte aan hebben, is passie, betekenis, doelen, emotionele verbondenheid met jezelf en anderen en spirituele geaardheid. Daar weer verbinding mee maken, brengt je energie weer terug. Ook zij benadrukt dat juist de kleine geluismomentjes kunnen vitaliseren als je ze met volledige aandacht doet. Zoals je hond of kat aaien, de planten water geven of een paar keer diep ademen.

Zinvol leven in verbinding met jezelf

Wat is zinvol leven?

In het algemeen kun je zeggen: leven met een doel en de vrijheid om keuzes te maken die bij jou passen. Leven op een manier die jou een goed gevoel geeft, geeft een enorme energieboost. Daarvoor moet je jezelf goed kennen en stilstaan bij de vraag: doe ik wat ik wil en wil ik wat ik doe? Wat dat doel precies is, heeft te maken met het kunnen benutten van je talenten in lijn met je waarden, met wat jij leuk en belangrijk vindt. Of dat nou tijd besteden aan je hobby is, anderen helpen of dingen leren of iets organiseren, als jij doet waar je hart ligt, geeft dat je leven zin.

Ga om meer zicht te krijgen op jouw diepste waarden in gedachten eens terug naar een piekmoment in jouw leven wa-

arop je ultiem geluk hebt ervaren. Beschrijf die situatie heel precies. Wie of wat was daar die of dat maakte dat je op dat moment geluk kon ervaren (beelden, sfeer, anderen, geuren, geluiden enzovoort.)? Welke dieperliggende waarden kun je in dit geluk ontdekken? In hoeverre leef je die waarden nu? Welk doel zou je kunnen stellen om die waarden meer tot uitdrukking te brengen in je leven?

Je leven een doel geven, maakt je leven zinvoller en geeft richting. Als je weet wat je wilt, ga je daarnaar handelen. Het wordt dan makkelijker om trouw te blijven aan jezelf en nee te zeggen tegen dingen die indruisen tegen je waarden of je van je doel afleiden.

Ook hier geldt weer: leg de lat niet te hoog, zodat doelen makkelijker te bereiken zijn. Niets is zo frustrerend als iets willen en dat doel

niet kunnen bereiken.

Accepteer jezelf zoals je bent

In verbinding staan met jezelf houdt ook in dat je jezelf accepteert zoals je bent. Met je leuke en minder leuke kanten. Bedenk dat niemand perfect is en focus op de dingen die goed gaan. Als je het moeilijk vindt om jezelf volledig te accepteren, maak dan eens een lijstje van dingen die je belangrijk vindt in anderen. Staan er dingen op die je niet bij jezelf terugziet, werk daar dan aan. Stel doelen. De kans is echter groot dat je veel kwaliteiten die je waardeert in anderen zelf ook bezit. Of vraag eens iemand anders om jouw positieve punten te benoemen. Laat je verrassen. Anderen zien ons vaak op een andere manier dan wijzelf. Accepteer hun complimenten en besef dat je bijzonder bent.



Omring jezelf met positieve mensen

Je hebt anderen gewoon nodig. Om samen te lachen (een geweldige energybooster), troost en hulp te ontvangen en te geven, ervaringen uit te wisselen, verbondenheid te voelen. Praat ook over je doelen en over je angsten. Juist door ze uit te spreken, erken je ze en kun je er iets aan doen. Zonder aandacht en liefde voor en van anderen neemt je vitaliteit zienderogen af. We verkommeren. Hoe snel dit kan gaan, blijkt uit een Brits experiment van een aantal jaar geleden naar de invloed van sociaal isolement. Vrijwilligers bleven een week lang alleen thuis. Internet, radio en tv was toegestaan, maar ze mochten niet met niemand spreken. Al na een paar dagen voelden een aantal vrijwilligers zich steeds somberder worden. Helaas hebben we bij drukte of stress de neiging om onszelf terug te trekken en juist contact uit de weg te gaan. Maar zo raak je juist de verbinding met deze energiebron kwijt. Het slaat een gat in je connection bucket. Dus wat er ook gebeurt, hou je sociale contacten op peil en koester je vriendschappen. Zit je iets dwars, praat het uit en leg het bij.

Breng je sociale netwerk in kaart

Deze oefening geeft je inzicht in je netwerk. Heb je veel contacten? Geven die contacten jou energie of kosten ze juist energie?

Teken drie cirkels om elkaar heen. Geef jezelf een plek in de cirkels. Teken met groen verschillende mensen die een positieve, energie verhogende rol spelen in jouw leven. Zet ze op de afstand en positie ten opzichte van jou die ze innemen. Teken met rood mensen met een negatieve, energie verlagende rol in je leven.

Wat valt je op? Welk inzicht krijg je door de hoeveelheid rood en groen? Welk inzicht krijg je door de verschillende posities? Wat zou je graag anders willen? Wat kun je zelf doen om meer in contact te komen met mensen die positiviteit uitstralen?

Wil je blijven stralen? Geluk kun je oefenen... :)

3. *Leer je leven lang*

Leren stimuleert je zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen, is dat nu aangeboren of kun je dit leren? Er zijn altijd wel momenten dat je een beetje extra zekerheid kunt gebruiken. Meer durf geeft minder stress. Het is tijd om jezelf een flinke dosis zekerheid te geven.

Zelfvertrouwen laten groeien door te leren hoe je met angst kunt omgaan

Zelfs de meest stellige mensen twijfelen weleens aan zichzelf. Gelukkig maar, want daarmee geven ze aan dat ze bereid zijn om zichzelf te blijven onderzoeken. Onzekerheid heeft dus het grote voordeel dat je openstaat om nieuwe gebieden in je leven te onderzoeken.

Alleen wanneer je eindeloos blijft experimenteren, kan dat een symptoom van chronische onzekerheid zijn. Dan laat je jezelf leiden door angsten die in de praktijk niet reëel blijken te zijn, maar wel als levensbedreigend worden ervaren.

Wanneer angsten in je leven de overhand krijgen, dan word je dagelijks geplaagd door een scala aan stressklachten.

Deze opgebouwde spanning kan een succesvolle carrière of een gelukkige relatie behoorlijk in de weg staan. Het is daarom

belangrijk om je angsten zo snel mogelijk aan te pakken, zodat ze niet je leven overnemen. Lees hieronder mijn tips om met je angst om te gaan en daarmee je zelfvertrouwen een boost te geven.

Angst hoort bij het leven

Een leven zonder angst is bijna onmogelijk. Er is ook niks mis met angst, het zorgt ervoor dat je scherp blijft en onheil voelt aankomen. Pas als de angsten je leven overnemen, is het zaak om hier iets aan te gaan doen. Het besef dat angst bij het leven hoort, is de eerste stap om meer zelfvertrouwen te kweken. Bedenk dat een beetje angst ook gezond is. Iedereen vindt het bijvoorbeeld spannend om van baan te wisselen of aan een nieuwe studie te beginnen. Vaak denken mensen dat je veel zelfvertrouwen moet hebben om dit soort stappen te zetten, maar het omgekeerde is juist waar: pas wanneer je dit soort stappen onderneemt, krijg je meer zelfvertrouwen. Geen angst bestaat niet, alleen als je nooit iets onderneemt. Ga daarom juist de dingen aan die je eng vindt, je zult je er alleen maar sterker door voelen.

Diep vanbinnen wist je dit natuurlijk al. Maar het blijkt in de praktijk lastig om een diep gewortelde angst volledig te accepteren.

Omarm je angsten

Als je terugkijkt op je leven dan zijn de momenten waardoor je je sterker bent gaan voelen vaak ook de lastige momenten. Denk bijvoorbeeld aan het verbreken van een relatie of het verliezen van iemand van wie je houdt. Hoe heftig dit ook is, je komt er uiteindelijk alleen maar sterker uit. Hetzelfde geldt voor angsten. Juist door je angsten aan te gaan, zul je je sterker voelen dan ooit en daarmee krijg je op termijn steeds meer zelfvertrouwen.

Soms kunnen angsten zo de overhand nemen dat je echt professionele hulp nodig hebt om ermee om te kunnen gaan. Schroom dan niet om contact op te nemen met jouw huisarts. Deze kan je dan helpen bij het vinden van een geschikte vorm van hulpverlening.

Leer van je angsten

Wanneer je last hebt van angsten ga dan eens na waar ze vandaan komen. Angst ontstaat nooit zomaar, het is altijd een signaal van iets. Probeer de oorzaak te achterhalen en vervolgens te bedenken hoe je deze angst kunt overwinnen. Wanneer je last hebt van irreële angsten, dan is dit het moment om ze aan te gaan pakken. Kom je hier niet alleen uit? Niets om je voor te schamen! Praat er eens over met een ander. Door je angsten te erkennen, zet je de eerste stap naar het overwinnen van je angst.

Een belangrijke les van het leven is dat de patronen zich altijd blijven herhalen. Je kunt jezelf daarin niet ontlopen. Niet door harder te gaan werken of jezelf te verdoven met tv-kijken, eten, alcohol, drugs, seks of door excessief te sporten.

Wanneer je meer compassie krijgt voor het ontstaan van jouw angsten, dan kan het al wat zachter worden in jezelf.

Neem kleine stappen

Als je je angsten wil overwinnen, hoeft dat niet in een keer. Neem kleine stappen waarmee je uiteindelijk je hoofddoel kunt bereiken. Je hoeft niet meteen in het diepe te springen; als het dan mislukt, is de kans groot dat je deze angst nooit meer aan durft te pakken. Neem daarom kleine stappen en beloon jezelf wanneer je deze bereikt hebt. Als het dan uiteindelijk lukt, zul je je een stuk zelfverzekerder voelen.

Breng het zelfvertrouwen in je leven

Er is maar één manier om je zelfvertrouwen te ontwikkelen en dat is om doortastendheid ook daadwerkelijk in je leven te gaan brengen. Met andere woorden: gewoon gaan doen. Misschien is er een stemmetje in je hoofd dat zegt: ja maar, ik weet helemaal nog niet of ik het wel kan, dus waar moet ik dan gaan beginnen?

Daarom start je vanaf vandaag met een heel kleine, eerste stap.

Ga even in gedachten terug naar momenten in je leven dat jij echt gelukkig was. Wanneer je aan die ervaring terugdenkt, zul je onderdelen aantreffen die ervoor gezorgd hebben dat die blijheid toen aanwezig

was.

Misschien was je toen in de natuur, werkte je met andere mensen samen of was je bezig met creativiteit, muziek of beweging.

Let bijvoorbeeld eens op je lichaamshouding die je toen had. Waarschijnlijk had je een glimlach en zat je vol leven.

Pak er nu eens een element uit waar je direct energie van krijgt. Welke geur, welk beeld, geluid, gevoel of welke smaak brengt je in de sfeer van blijheid? Ik krijg bijvoorbeeld direct een gevoel van vrijheid wanneer ik de wind door mijn haren voel.

Dan ga je naar stap twee.

Pak een moment van de dag om dat element van blijheid daadwerkelijk te gaan beleven. Liefst in een situatie die al gekoppeld is aan een dagelijkse gewoonte. In mijn geval doe ik altijd iets aan beweging voordat ik ga eten. Dus een wandeling, sporten of fietsen. Zodra ik dat doe, voel ik weer de wind door mijn haren en krijg ik als vanzelf een gevoel van vrijheid over mij heen.

Je koppelt dus een nieuwe gewoonte aan een dagelijks patroon. Je nieuwe ritueel doe je bij voorbaat

voordat je aan je oude vertrouwde dagelijkse ritueel gaat beginnen.

Denk dan bijvoorbeeld aan koffiedrinken, naar de wc gaan, het journaal kijken, met het openbaar vervoer gaan enzovoort.

Stap drie gaat over het in-ankeren.

Door herhaling krijg je op den duur een nieuwe gewoonte.

Daarvoor is het nodig dat je minstens 66 aaneengesloten dagen jouw geluksgewoonte herhaalt, waardoor het gaat inslijten.

In stap vier moet je dat bekrachtigen

Dat doe je door het succes uitbundig te vieren, iedere dag dat het je gelukt is.

Doe dat ook fysiek, waardoor dat je lichaam ook werkelijk kan voelen dat je blij bent. Geef jezelf bijvoorbeeld een schouderklopje of maak een rondedansje, slaak een vreugdekreet, maak een poweryell of geniet even intens in stilte.

Welke manier je ook kiest, voor gedragspsychologen zijn deze vier stappen noodzakelijk om uiteindelijk nieuw gedrag te ontwikkelen.

Meer hulp nodig voor het leven van jouw geluk? Vraag hier online coaching.

4 *Leer van je fouten*

Perfectionisme? Het kan altijd beter...

Perfectionisme geeft stress. Het ontstaat door een vorm van faalangst, die dagelijks voor veel onnodige spanning kan zorgen. Ontdek hoe je in 4 stappen van jouw perfectionisme af kunt komen.

Perfectionisme en de angst om fouten te maken

Een van de grootste angsten waar je als mens mee rond kunt lopen, is de angst voor afwijzing. Je bent bang om niet meer bij de groep te horen. In de oertijd was die vrees terecht. Want als je niet meer werd beschermd door de stam, betekende dat onherroepelijk dat je weinig kans had op overleving.

Deze diepgewortelde angstgevoelens liggen ten grondslag aan onze paniek om te falen. Je wil dus het liefst alles perfect doen om te voorkomen dat je fouten maakt.

Er zijn geen fouten, er zijn alleen variaties

Ieder mens wil groeien. Dat is een natuurwet. In jou zit een verlangen om te leren en beter te worden. Ga de dagen maar eens na waarin je jezelf gelukkig hebt gevoeld. Daarin zaten vast en zeker momenten waarin je iets hebt overwonnen of een bepaald belangrijk resultaat hebt behaald.

Om te ontwikkelen in je leven moet je daarom door een proces van experimenteren. Dat is vaak een lange weg van vallen (lees: fouten maken) en weer opstaan.

Meestal leer je het meest van de mislukkingen. Je weet in ieder geval hoe je het niet meer moet doen. Wanneer je vervolgens blijft hangen in de teleurstelling van het experiment, dan sluit je jezelf helaas ook af van de belangrijkste leerinzichten.

Je kunt nu besluiten om iedere fout of mislukking te zien als een variatie om je doel te bereiken. Jouw leven is een aaneenschakeling van onderzoeken en uitproberen. Er zijn meer situaties dat het misgaat dan dat je ongeschonden uit de strijd komt. Wen maar aan het idee dat je jezelf daarvoor niet kunt behoeden. Het zal je op de lange termijn alleen maar sterker maken.

Jezelf door de vingers zien

Mislukkingen doen pijn. Ze zitten vaak vol met teleurstelling, schaamte, geknakte trots en tragedies. Je kunt pas verder op jouw pad wanneer je eerst de emoties kunt loslaten die daarop vastzitten.

Ben je in staat om jezelf te vergeven voor het geweld dat je jezelf hebt aangedaan? Want als je blijft vastzitten in de boosheid of het verdriet van de tegenslag, kom je geen stap verder. Natuurlijk mag je even balen dat het doel nog niet is bereikt. Maar let op dat je niet wegzakt

in zelfmedelijden. Ik ga ervan uit dat je niet bewust, willens en wetens, van plan was om de zaken fout te laten gaan. 'Shit happens...'

Het is soms verleidelijk om andere mensen of situaties de schuld te geven van jouw fiasco: het was de familie, de concurrent, de economie, de (zaken) partner, de baas enzovoort. Maar het zijn uiteindelijk jouw beslissingen geweest... Neem daarom honderd procent verantwoordelijkheid voor jouw leven. Pak even een time-out om te rouwen over het verlies. Vergeef jezelf en ook je medemensen voor de schade die eventueel is veroorzaakt.

Wees mild voor jezelf

De beste 'allrisk' verzekering tegen het maken van fouten heet: compassie. Op het moment dat je mededogen kunt opbrengen voor jezelf en de mensen om je heen, neemt faalangst af.

Jouw behoefte aan perfectionisme zit gekoppeld aan een hele lading oordelen over jezelf en anderen:

"Ik ben/doe niet goed genoeg. Ik kan altijd beter. Ik heb niet genoeg geleerd. Ik ben te jong/te oud. Ik heb niet genoeg ervaring. Ze zullen me wel stom vinden. Ik kom niet goed genoeg over. Ik word niet serieus genomen. Ik ben niet de moeite waard enzovoort."

Wanneer je meer leeft vanuit je hart, zal je minder oordelen. Dan blijf je emotioneel in contact met jezelf en je medemens. Compassie leert je om de stormen van emoties heel bewust te reguleren. Je laat je niet meer overrompelen door jouw eigen gevoelens. Maar je wordt ook minder beïnvloed door de stress uit jouw omgeving. Leer om vanuit een bepaalde mildheid in verbinding te blijven met jezelf en de mensen om je heen.

Je merkt direct aan jouw ademhaling of je vastzit in een oordeel. Dan voelt je adem verkrampd en oppervlakkig. Neem dan even de tijd voor introspectie. Observeer jouw gedachten en schrijf ze op in een dagboekje. Wanneer je jouw opgeschreven hersenspinsels terugleest, zal je waarschijnlijk moeten (h)erken- nen dat er weer allerlei oordelen naar binnen zijn geslopen.

Leer relativeren

Ieder fout is een les. Hoe meer je dat ‘spel’ gaat zien, des te meer plezier je gaat krijgen in grote en kleine tegenslagen.

Er zijn dagen in mijn leven dat er een scheepslading aan missers en tegenslagen op mijn pad komt: verkeerde afslag genomen, mijn offerte afgewezen, een personeelslid ziek, de hond in de gang gekotst en mijn computer gecrasht. Murphy's Law is dan volop in actie... Op dat soort momenten kan ik alleen nog maar lachen.

Dan kijk ik met een grote glimlach naar boven en zeg ik: ‘Oké, geef me nog maar wat meer...’ Dat zijn de momenten dat ik mijn stress opgeef en me overgeef aan het leven. Ik stop met vechten. Plotseling zie ik de humor van mijn verzet in. Ineens besef ik hoe relatief uiteindelijk alles is.

Op dat soort momenten ben ik dankbaar voor de wake-upcall, die me weer met twee benen op de grond zet. Morgen weer een nieuwe dag...

Tips om met je perfectionisme af te rekenen

Wil je je streven naar perfectie loslaten? Meer ontspannen leven en je beter voelen? Zo pak je dat aan.

1. Denk niet in alles of niets

Een van de kenmerken van perfectionisme is denken in termen van alles of niets. Een middenweg bestaat niet. Want dan faal je. Maar is dat reëel? Perfectie bestaat immers niet. Was dat wel het geval? Dan zag de wereld er een stuk mooier en vredelievender uit. Of niet soms? Staar je daarom niet blind en blijf realistisch.

2. Fouten maken mag. Heus!

Bang zijn om fouten te maken óf alleen de fouten zien die je maakt, typeert een perfectionist. Dat werkt angst in de hand. Bovendien zie je zo wat er wel goed gaat over het hoofd. Beter is – en prettiger voor je gemoedsrust – je te richten op wat je goed doet. Waardeer jezelf om wie je bent en wat je kunt! Fouten maken is wat je doet, niet wat je bent.

3. Accepteer jezelf

Wees tevreden met wie je bent en hoe je dingen oppakt. Leer van wat je bereikt en doe er een volgende keer je voordeel mee. Dus praat jezelf niet in de put als een project mislukt of wanneer je met tegenslagen te maken krijgt. Accepteer het en zie het als een les. Die je goed van pas komt een volgende keer.

4. Leg de lat niet té hoog

Torenhoge verwachtingen van jezelf hebben en dus vinden dat je perfect moet presteren, werkt teleurstellingen in de hand. Overdrijf niet zo!

Leg de lat liever wat lager, zodat je je doel haalt. Stel daarna je volgende doel enzovoort. Want met heel veel kleine, haalbare doelen bereik je eveneens je einddoel. En... waarschijnlijk met meer gemak en meer plezier dan je voor mogelijk houdt.

5. Geef jezelf complimentjes

Stilstaan bij de successen die je haalt, is goed. Het geeft je kracht en energie om een volgende stap te nemen. Daarom: kraak jezelf niet af, maar geef jezelf een welgemeend schouderklapje of trakteer jezelf op een lekkere lunch, een mooi boek enzovoort. Je verdient het. Ook als het resultaat niet naar wens was. Je inspanningen mogen beloond worden!

6. Perfectie is supersaai

Ja, echt waar. Stel je eens voor: altijd het perfecte antwoord geven. Naar het perfecte schilderij kijken. De perfecte kleding dragen. De perfecte vakantie vieren. Enzovoort. Dan is er toch niets meer om naar te streven? En trouwens, in imperfectie schuilt toch ook schoonheid?

7. Doe minder je best

Oké, het zal best moeilijk zijn, maar leg je perfectionisme eens aan banden. Stel jezelf als doel voor de 80 procent te gaan. Nee, je bereidt geen perfecte taart. Niet een perfect viergangenmenu en ook je huis is niet van zolder tot kelder perfect opgeruimd en schoon. Probeer het gewoon. Je overleeft het echt. Bovendien is de kans groot dat anderen het niet eens in de gaten hebben. En is dat wel het geval? Haal dan je schouders op, want er kan altijd wat mislopen waardoor het niet perfect is.

Is het nodig om milder te worden naar jezelf? Laat mij je helpen :)

5. Doe elke dag aan lichaamsbeweging

Bewegen is het leven zelf. Alles is in beweging, zelfs de voorwerpen die vast en onveranderlijk lijken. Als je die onder een elektronenmicroscopio bekijkt, zie je dat de moleculen en de kern volop in beweging zijn. Ook je lichaam vernieuwt zijn cellen voortdurend. Het leven zorgt ervoor dat je continu wordt afgebroken en weer wordt opgebouwd. De kunst is om zo veel mogelijk met die beweging mee te gaan. Zodra je de natuurlijke behoefte om actief te zijn gaat onderdrukken, kunnen er klachten ontstaan.

Meer bewegen, minder wegen

In de media hoor je bijna dagelijks over de negatieve gevolgen van overgewicht voor je gezondheid. Te veel kilo's aan je lijf is het gevolg van een verkeerde energiebalans. Je wordt dikker als je dagelijks meer eet dan je aan energie verbruikt. Om je lichaamsgewicht in balans te brengen, moet je in principe het tegenovergestelde doen: enerzijds het opnemen van calorieën beperken en anderzijds het energieverbruik laten toenemen. Dit laatste doe je door meer lichaamsbeweging. Dat de meeste mensen tegenwoordig een zittend leven leiden, maakt het extra moeilijk om het teveel aan calorieën te verbranden.

Lichaamsbeweging is een betere manier om gewicht te verliezen dan alleen maar het weglaten van allerlei dikmakers. Bij lichaamsbeweging is het namelijk vooral vet dat opbrandt – en dat is precies wat je wilt. Als je heel strikt gaat diëten en jezelf op een hongermenu zet,

Om een pond vet per week te verliezen, moet je 3500 calorieën extra verbranden. Met dagelijks een halfuur stevig bewegen, verbruik je 300 calorieën meer. Daarnaast moet je iedere dag 200 calorieën minder consumeren. Een combinatie van caloriebeperking door gezonder te eten en meer lichaamsbeweging is daarom het beste. Het zorgt er bovendien voor dat je veel beter op je streefgewicht blijft.

Beweging geeft je immuunsysteem een oppepper

Er zijn aanwijzingen dat regelmatige lichaamsbeweging een gunstige uitwerking heeft op het voorkomen van kanker, onder andere omdat sporten het immuunsysteem positief activeert.

Een op de drie Nederlanders krijgt in zijn leven kanker. Bij sporters is het aantal mensen dat kanker krijgt een op dertien!

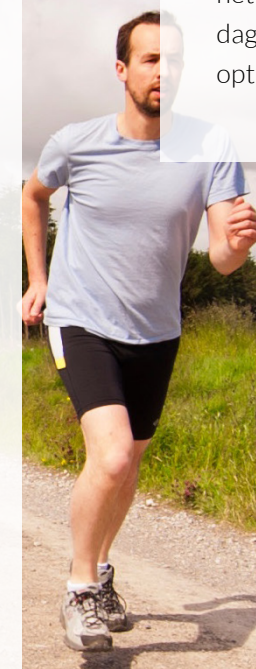
In onderzoeken is ook zo'n positieve relatie gevonden tussen lichaamsbeweging en borstkanker bij vrouwen en prostaatkanker bij mannen. Het Nederlands Kanker Instituut raadt daarom dagelijkse, matig intensieve lichaamsbeweging aan. Onderzoek wees onder meer uit dat meteen na matig intensieve lichaamsbeweging (bijvoorbeeld wandelen) de 'Natural Killer cells' in het bloed met 150 tot 300 procent waren toegenomen. Deze cellen spelen een belangrijke rol bij de eerste verdediging tegen zich ontwikkelende kankercellen. Ook na regel-

matige oefening was een dergelijke toename van deze cellen te constateren. De Natural Killer cells komen voor in het lymfesysteem van je lichaam. Wist je dat je driemaal zoveel lymfevocht in je lichaam hebt als bloed? Dit lymfesysteem heeft echter geen eigen pomp, zoals het bloedvatenstelsel wel heeft in de vorm van het hart. Als het lymfevocht onder invloed van de zwaartekracht naar beneden zakt, kan het niet uit zichzelf weer naar boven stromen. Er zijn maar twee manieren waarop lymfevocht kan gaan circuleren in het lichaam:

- Bewegen, waardoor onder invloed van spiersamentrekking het lymfevocht langzaam naar boven wordt gestuwd.
- Buikademhaling, doordat de grootste ademhalingsspier van het lichaam, het middenrif, soepel kan bewegen, ontstaat er een soort vacuüm dat ervoor zorgt dat lymfevocht naar boven toe wordt aangezogen. Als je lichamelijk actief bent, stimuleer je dus spiersamentrekking en een optimale adem-

haling onder alle omstandigheden. Overdrijf echter niet met sporten, want overmatige lichaamsbeweging kan juist het tegenovergestelde effect hebben op ons immuunsysteem. Overmatig sporten kan dus weer schadelijk zijn voor je gezondheid.

Kortom: je hoeft niet veel te bewegen, als je het maar regelmatig doet. Een halfuur per dag is al voldoende om je immuunsysteem optimaal te activeren.



Beweging geeft energie en verbetert je gezondheid. 6 positieve effecten!

Sporten geeft energie. Door je dagelijks lichamelijk in te spannen, word je fitter, zit je beter in je vel en gaat je huid stralen. Maar dat niet alleen. Ook je gezondheid heeft baat bij geregeld sporten. Zo verhoogt regelmatig bewegen je weerstand, verminder je overgewicht en de kans op hart- en vaatziekten. 6 gezondheidseffecten van regelmatig sporten.

1 Sporten geeft energie en bevordert je nachtrust

Ben je een lichte slaper? Of kost het je moeite de slaap te vatten? Sport dan meer. Bewegen bevordert je nachtrust. Span je je vier keer per week zo'n 20 minuten lichamelijk in? Door een flink stuk te fietsen, te joggen of stevig te wandelen in de buitenlucht? Je slaapt dan niet alleen beter in, maar je slaapt ook dieper. Bijkomend voordeel is dat je de volgende dag uitgerust en met nieuwe energie wakker wordt.

2 Sporten geeft energie en bestrijdt vermoeidheid

Ga je het liefst lui op de bank hangen als je uit je werk komt? Omdat je je moe voelt? Jammer, want van fysieke inspanning pep je enorm op. Sporten geeft energie en zorgt voor een fit gevoel. Trek je sportschoenen en -kleding aan. Ga naar buiten, adem die frisse lucht in en beweeg actief. Zo stimuleer je onder andere je bloedsomloop, krijg je meer zuurstof binnen en krijg je een minder moe gevoel.

Je gaat je al een stuk kwieker voelen door gewoon alledaagse activiteiten in de buitenlucht te ondernemen. Wandel in je lunchpauze een stuk, doe boodschappen op de fiets, ravot met je kinderen in het park en parkeer je auto een kwartier van je werk.

3 Strakker in je vel met sporten

Sporten geeft energie, maar zorgt ook dat je strakker in je vel gaat zitten. Zeker als je regelmatig sport beoefent. Door lichamelijk actief te zijn, behoud je spiermassa en zie je er gezond en vitaal uit. Wil je afvallen? Dan is minder en gezonder eten in combinatie met meer beweging aan te raden. Niet alleen vermindert je vetpercentage, je krijgt ook meer spieren. Bovendien wordt je figuur beter, ziet je huid er mooier uit en neemt je gehele fitheid toe.

4 Regelmatig bewegen verbetert je conditie

Sporten geeft energie, maar ook een betere conditie! Beweeg je regelmatig? Dan merk je dat aan je conditie. Je bent minder snel buiten adem. Wil je je conditie verbeteren? Kom dan in actie en span je lichamelijk regelmatig in. Onder andere wat vaker fietsen, meer wandelen, je huis grondig schoonmaken en standaard de trap nemen, kunnen al zorgen voor een betere conditie.

Wil je het wat grondiger aanpakken? Begin met joggen, zwemmen, tennissen, skaten, squashen, voetballen enzovoort. Loop overigens niet te hard van stapel.

Begin rustig aan en bouw het langzaam op. Zo blijf je gemotiveerd en voorkom je blessures. Beweeg je zo'n 5 keer per week 30 minuten? Matig tot intensief? Dan merk je ook: sporten geeft energie en zorgt eveneens voor meer vitaliteit.

5 Minder risico op hart- en vaatziekten

Meerdere keren per week sporten heeft een positieve invloed op hart- en vaataandoeningen. Of je nu gaat hardlopen, zwemmen, roeien of fietsen. Door regelmatig fysieke beweegactiviteiten te ontplooien, hou je niet alleen je bloeddruk op peil, maar ook je cholesterolgehalte.

Naast sporten zijn ook je auto wassen, een avondwandeling maken, stofzuigen en tuinieren kleine lichamelijke inspanningen die een positief effect op je gezondheid hebben.

6 Regelmatig sporten bestrijdt stress

Sporten geeft energie en helpt stress bestrijden. Ben je gestrest? Dan maak je stresshormonen aan. Sport je wekelijks meerdere keren? Dan worden die hormonen afgebroken. Tevens maakt je lichaam tijdens het sporten endorfine aan. Dit gelukstofje zorgt ervoor dat je je relaxter voelt en prettiger in je vel zit, wat vervolgens weer bijdraagt aan meer energie.

Conclusie: sporten geeft energie en zorgt ervoor dat je een vitaler leven krijgt. Probeer uit te vinden welke soort sport bij jou past en blijf bewegen!

Je bent vitaler dan je denkt. Het zit vlak onder de oppervlakte. Ontdek het hier.



6. Maak je leven nietodeloos ingewikkeld

Angst om te falen maakt je leven complex

Waarom maken we het leven soms zo ingewikkeld? Onbewust kun je soms je eigen voorspoed in de weg staan. In dit hoofdstuk lees je hoe het komt dat je jezelf saboteert én wat je kunt doen om dat te voorkomen.

De stressvolle keerzijde van succes

Je hebt veel moed nodig om een succesvol leven te leiden, want je gaat op weg naar de top gegarandeerd weerstand ontmoeten. Bijvoorbeeld omdat de mensen om je heen het vaak best spannend vinden wanneer jij je hart gaat volgen. Zeker wanneer je jezelf te veel aan hen hebt aangepast in het verleden.

Op het moment dat je echter te veel stress gaat ervaren, is het tijd om keuzes te maken.

Daarvoor moet je angsten overwinnen en dapperheid toelaten in je leven. Wanneer je meer jouw succes gaat leven, dan is de beloning dat je volop vrijheid gaat ervaren.

Dan is het niet meer mogelijk om je aan te passen aan de menigte om je heen. Succesvolle mensen zijn onconventioneel. Ze hebben een duidelijk doel voor ogen en vragen minder om de mening van anderen.

Omarm je angst om te falen

Kiezen voor een leven waarin je gaat voor jouw geluk, is niet zonder risico. Je ontkomt er niet aan om stappen te zetten in het onbekende. Je echte passie ligt op de grens van jouw comfortzone. Het gaat er vooral om dat je ieder moment opnieuw het verlangen toestaat om te leven. En dat je iedere confrontatie vol vertrouwen aanpakt. Daar is geen duidelijke gebruiksaanwijzing voor. De enige manier om je faalangst en onzekerheden op te lossen, is door ze recht aan te kijken en ze te omarmen.

Loesje zei het al in een mooie uitspraak: leven is het meervoud van lef.

De tol van een middelmatig leven

Wat gebeurt er als je besluit om niet je passie te volgen? Wat kost het je wanneer je het toch te stressvol vindt om vanuit je hart te gaan leven? Wat zijn op termijn de gevolgen wanneer je jezelf te veel laat leiden door alle 'ja-maars' die er dagelijks in je hoofd opkomen? Dat je, omwille van al je bestaande leefregels en overtuigingen, jezelf tekort blijft doen en daarmee ook de mensen om je heen?

De badkamerspiegel

Stel je dan eens voor dat je over 20 jaar op een ochtend wakker wordt. Je sloft naar de wc en vervolgens kijk je in de badkamerspiegel. En je hebt nog steeds niet gedaan wat je diep vanbinnen voelt als een sterk verlangen. Je bent nu 20 jaar ouder. Hoe zien je ogen er dan uit? Stralen ze van enthousiasme of staan ze wat mat, dof en vermoeid?

Je relatie(s)

Hoe ziet je relatie eruit over 20 jaar wanneer je niet in staat bent geweest om je passie te leven? Zit je dan nog steeds in dezelfde routine en samen zwijgend aan een restauranttafeltje? Of is iedere dag een feest waarin je met elkaar de liefde viert?

Jouw financiën

Hoe zien jouw financiën er over 20 jaar uit wanneer het je niet lukt om je passie te leven? Heb je dan meer geld of juist minder? Heb je voldoende geld om een pensioen op te bouwen en er royaal van te leven? Of moet je juist zuinig aan doen?

Je gezondheid

Hoe ziet jouw gezondheid eruit over 20 jaar wanneer je niet in staat bent geweest om je passie te leven? Heb je allerlei fysieke probleempjes, zoals overgewicht, gewrichtspijnen, hoge bloeddruk en slaapmoeilijkheden? En heb je dan als gevolg van stress allerlei andere spanningsklachten? Of ben je juist soepel, speels en veerkrachtig?

Je werk

Hoe ziet jouw werk eruit over 20 jaar wanneer je jezelf hebt ingehouden omwille van angst en onzekerheid? Heb je andere mensen voor moeten laten gaan als het gaat over promotie? Heb je nog steeds dezelfde baan? En ben je nog steeds meer dan 60 uur per week aan het overleven als zelfstandige? Of ben je juist vol energie dagelijks bezig met het leveren van een bijdrage en kan je al jouw creativiteit laten stromen? Heb je een enthousiast team van mensen om je heen die het dagelijks geweldig vinden om door jou geïnspireerd te worden?

Sorry....

Durf bij deze vragen stil te staan. Ook al zijn ze best confronterend. Ik beleef er ook niet echt plezier aan om ze je te stellen (sorry daarvoor). Maar ik weet ook dat het noodzakelijk is om je wakker te schudden uit de dagelijkse sleur. Je wil pas in beweging komen als pijn groot genoeg is of het belang om te veranderen aantrekkelijk genoeg is.

Breng de vonk in je leven

Er is maar één manier om te ontdekken of je ook daadwerkelijk gelukkig kunt worden van het succes dat jij voor ogen hebt. Het is van belang dat je jouw levenslust ook daadwerkelijk in je leven gaat brengen. Met andere woorden: gewoon gaan doen. Misschien is er een stemmetje in je hoofd dat zegt: ja maar ik weet helemaal nog niet waar ik succesvol in kan zijn, dus hoe kan ik het dan gaan doen?

Daarom wil je uitnodigen om vanaf vandaag te starten met een heel kleine stap.

1 Stap 1

Als eerste ga je even in gedachten terug naar momenten in je leven dat jij echt gelukkig was. Wanneer je aan die ervaring terugdenkt, dan zal je onderdelen aantreffen die ervoor gezorgd hebben dat die blijheid toen aanwezig was. Misschien was je toen in de natuur, of werkte je met andere mensen samen, of was je bezig met creativiteit, muziek of beweging. Let bijvoorbeeld eens op je lichaamshouding die je toen had. Waarschijnlijk had je een glimlach en zat je vol leven. Pak er nu eens een element uit waar je direct energie van krijgt. Welke geur, welk beeld, geluid, gevoel of welke smaak brengt je in de sfeer van blijheid? Ik krijg bijvoorbeeld direct een gevoel van vrijheid wanneer ik de wind door mijn haren voel.

2 Stap 2

Bij stap twee pak je een moment van de dag om dat element van blijheid daadwerkelijk te beleven. Liefst in een situatie die al gekoppeld is aan een dagelijkse gewoonte. In mijn geval doe ik altijd iets aan beweging voordat ik ga eten. Dus een wandeling, sporten of fietsen.

Zodra ik dat doe voel ik weer de wind door mijn haren en krijg ik als vanzelf een gevoel van vrijheid over mij heen. Je koppelt dus een nieuwe gewoonte vast aan een dagelijks patroon. Je nieuwe ritueel doe je bij voorbaat voordat je aan je oude vertrouwde dagelijkse ritueel gaat beginnen. Denk dan bijvoorbeeld aan koffie drinken, naar de wc gaan, het journaal kijken, met het openbaar vervoer gaan enzovoort.

3 Stap 3

Stap drie gaat over het in-ankeren, door het herhalen van je nieuwe gewoonte.

Daarvoor is het nodig dat je minstens 66 aaneengesloten dagen jouw succesgewoonte herhaalt, waardoor het gaat inslijten.

Stap 4

4

In stap vier moet je dat bekrachtigen door, iedere dag dat het je gelukt is, het succes uitbundig te vieren. Doe dat ook fysiek, waardoor dat je lichaam ook werkelijk kan voelen dat je blij bent. Geef jezelf bijvoorbeeld een schouderklopje of maak een rondedansje, slaak een vreugdekreet, maak een poweryell of geniet even intens in stilte. Welke manier je ook kiest, voor gedragspsychologen zijn deze vier stappen noodzakelijk om uiteindelijk nieuw succesgedrag te ontwikkelen.

*Deze vier stappen (en nog veel meer)
leg ik zorgvuldig uit in mijn online
begeleiding.*

7. Probeer de mensen die je omringen te begrijpen en aan te moedigen

Relatiestress komt voor op alle gebieden van het leven waarbij mensen samenzijn: echtparen, ouders en kinderen, collega's enzovoort. Toch kan je veel onnodige spanning voorkomen met één eenvoudige tip: onverdeelde aandacht. In dit hoofdstuk lees je hoe je die kan toepassen als hulpmiddel tegen relatiestress.

Relatiestress komt steeds vaker voor

In 2014 lag het aantal echtscheidingen in Nederland op 97 per dag (bron: CBS)! De afgelopen 10 jaar is het scheidingspercentage gestaag gestegen tot 40,1%. Dat zijn nu niet bepaald cijfers waar je blij van wordt als je nog van plan bent om te gaan trouwen.

Toch kun je ook kijken naar de 60% van de stelletjes die nog wel bij elkaar blijft. Blijkbaar zijn zij in staat om veel beter met de relatiestress om te gaan. Wat doen zij om lang en gelukkig samen te wonen? Daar zijn verschillende antwoorden op te geven. Maar om het onderwerp te verdelen over verschillende vormen van relaties, leg ik in deze blog vooral de nadruk op de kracht van onverdeelde aandacht.

Waar richt jij jouw aandacht op?

Je krijgt iedere dag miljoenen verschillende prikkels op je af. Zowel positieve als negatieve impulsen. Dat is te veel voor je brein om allemaal te bevatten. Daarmee word je ook gedwongen om keuzes te maken in wat je wél wil toelaten en voor welke andere indrukken jij je gaat afsluiten. In de psychologie heet dit proces: 'selectieve perceptie'.

Je krijgt iedere dag miljoenen verschillende prikkels op je af. Zowel positieve als negatieve impulsen.

Veel van die beslissingen neem je onbewust. Maar gelukkig kan je ook voor een bewust deel besluiten om jouw aandacht vooral op prettige dingen te richten. Dan voel je jezelf namelijk gegarandeerd beter.

Je hebt dus de mogelijkheid om zelf te focussen op het ene en het andere te negeren. Dit geeft je het gevoel van controle over jouw ervaringen en daarmee kan je de stressbeleving in relaties beter reguleren.

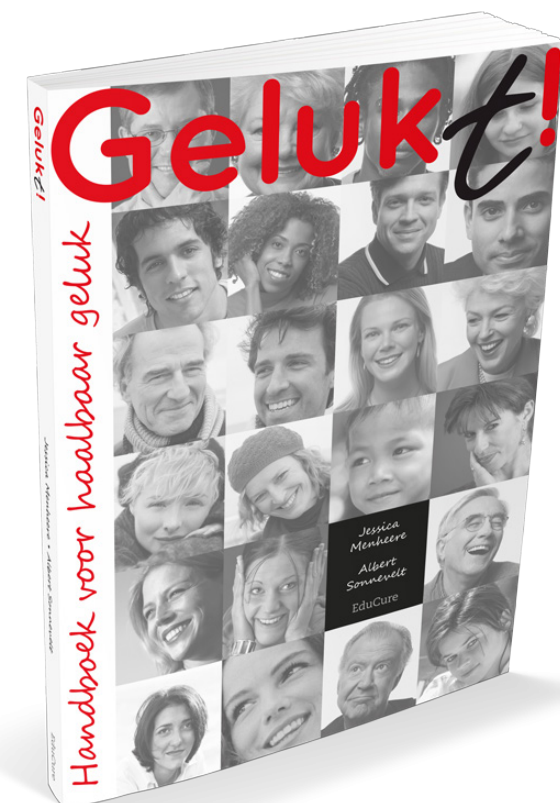
Wat maakt je gelukkig?

In mijn boek 'Geluk(t)' schrijf ik over verschillende onderzoeken naar geluksbeleving. Daaruit blijkt dat loterijwinnaars na drie weken niet bijzonder veel gelukkiger zijn dan mensen die geen geld hebben gewonnen.

Uit een onderzoek onder nierpatiënten die verplicht moesten dialyseren, blijkt dat ze niet per se ongelukkiger waren dan 'gezonde' mensen. De onderzoeken laten zien dat voor beide groepen geldt dat zelfs rijkdom en ziekte op den duur wennen en een klein onderdeel worden van een veel groter leven. Anders gezegd: ze zijn gestopt om zich te focussen op één onderdeel.

Ook in relaties heb je iedere dag de keuze om je aandacht te richten. Je kunt er natuurlijk voor kiezen om je te storen aan het feit dat wéér het dopje van de tandpastatube niet is aangedraaid... ook kan jij je rot ergeren dat er broodkruimels op het aanrecht liggen.

Je hebt helemaal gelijk dat het eigenlijk anders zou moeten. Maar word je er gelukkiger van? Helpt het dat je steeds blijft kijken naar de dingen die de ander niet goed doet? Waarschijnlijk niet... Dit veroorzaakt juist de relatiestress. Daarom krijg je nu vijf tips om positieve, onverdeelde aandacht in de relatie te brengen.



1 **Tip 1 Neem meer tijd om samen te genieten**

Helaas blijkt dat de gemiddelde tijd voor onverdeelde aandacht in een doorsnee Nederlands gezin is teruggebracht naar ongeveer tien minuten per dag.

Daar kan je natuurlijk veel redenen voor bedenken: overwerken, smartphonegebruik, internet, tv, hobby's, sport enzovoort, maar daar los je het probleem niet mee op.

Het begint wederom met het maken van bewuste keuzes. Realiseer je dat de mensen van wie je houdt het dierbaarst voor je zijn. Geef ze dan ook de hoogste prioriteit in je leven. Creëer 'Magical Moments'. Durf te verrassen. Het klinkt misschien paradoxaal, maar geluksmomenten kun je ook plannen. Zet een dikke vette streep in je agenda. Besluit om één tv-loze avond te hebben per week. Boek een lang weekend weg of maak samen een wandeling na het avondeten. Zo eenvoudig kan het zijn en het kost lang niet altijd (extra) geld.

2 **Tip 2 Daag elkaar uit tijdens ontspanningsmomenten**

Het meeste geluk haal je uit momenten dat je het gevoel hebt dat je groeit en iets leert. Samen moeilijkheden overwinnen schept een hechte band. Het is niet voor niets dat veel teambuildingsactiviteiten gericht zijn op competitie.

Daag elkaar daarom uit in sport of spel. Vooral samen lekker fysiek bezig zijn geeft direct meer energie. Kies voor activiteiten waarin je een gelijkwaardige kans hebt om te winnen. Of je kunt ook als een team samen optrekken tegen een ander koppel.

Voorkom dat je samen op de bank blijft hangen en de zoveelste herhaling van 'Home Alone 2' kijkt. De meeste energie komt vrij in situaties waarin je samen de sleur doorbreekt.

3 **Tip 3 Laat je inspireren door een positieve omgeving**

Er zijn altijd mensen om jullie heen die 'de code al hebben gekraakt'... Dit zijn de inspirerende mensen die van nature al optimistischer zijn. Ze weten moeilijke situaties te relativiseren. Ze hebben een gezonde dosis humor en zijn altijd bereid om een stap extra te zetten. Richt daarom vooral je aandacht op deze inspirerende mensen.

Wanneer je die niet in de directe omgeving hebt, kun je deze 'positieve rolmodellen' ook vinden in de vorm van filmsterren, topsporters of artiesten.

Kijken samen naar inspirerende YouTube-filmpjes of luister naar Podcasts die jullie aanmoedigen om het beste uit jezelf en je relatie te halen.

4 **Tip 4 Ontdek jullie 'Flow-staat'**

Wanneer je in een 'flow' bent, lijkt alles vanzelf te gaan. Je beweegt moeiteloos door het leven. Er is geen stress aanwezig.

Natuurlijk is dat wel een kwestie van oefenen. Wanneer je bereid bent om daar tijd in te investeren, zal je een evenredige hoeveelheid rendement daarvoor ontvangen.

Stel je voor dat je in staat bent om samen 'op te gaan' in de activiteit waar je mee bezig bent. Dat je kunt focussen op die zaken die er in de relatie werkelijk toe doen. En dat je elkaar kunt stimuleren om het beste uit jezelf te halen.

5 **Tip 5 Waardeer elkaar**

Ieder mens is op zoek naar erkenning en herkenning. Je hebt nu eenmaal regelmatig de bevestiging nodig dat je het goed doet. Je wil nu eenmaal weten of je geen energie aan het verspillen bent aan nutteloze zaken. Het zijn vooral de mensen om je heen die jou daar feedback over kunnen geven. Ben je binnen de relatie in staat om er liefdevol bij te blijven? Zonder de ander te veroordelen? Niets is zo destructief als je geliefde belerend toe te spreken. Op dat moment is de gelijkwaardigheid uit de relatie. Gun de ander de tijd om te groeien en te ontdekken. Beloon uitvoerig iedere stap in de goede richting.

Geef de ander wat je zelf ook graag wil ontvangen.

Geluk zoekt moeiteloosheid. Leer hier hoe je dat kunt bereiken.

8. Geef niet op; succes in het leven is een marathon, geen sprint

Wilskracht ontwikkelen kan! Volgens onder anderen de Amerikaanse psycholoog en wetenschapper dr. Roy Baumeister is wilskracht net een spier. Die vermoeid kan raken én zelfs uitgeput. Maar het fijne is dat je die wilskrachtspier ook kunt trainen en sterker maken. Leer in dit hoofdstuk wilskracht ontwikkelen en meer zelfcontrole te krijgen.

Wat is wilskracht?

Wil je wilskracht ontwikkelen? Het is dan handig te weten wat dat begrip nu precies inhoudt. Wilskracht heeft alles te maken met zelfbeheersing of zelfcontrole. Je impulsen beheersen. Het vermogen om nee te zeggen, maar ook ja. Op wat jij belangrijk vindt en werkelijk wilt. Persoonlijk, privé en/of op je werk. Heb je wilskracht? Dan kun je bijvoorbeeld uitstelgedrag voorkomen, verleidingen weerstaan, veranderingen bewerkstelligen en gefocust blijven.

Iedereen heeft wilskracht

Wilskracht is een eigenschap die iedereen heeft. Alleen is die wil bij de een veel sterker dan bij de ander. Je kent vast wel mensen in je directe omgeving met veel wilskracht. Bijvoorbeeld iemand die een ernstig ongeluk overleeft en volledig terugkeert in de maatschappij. Of een failliete ondernemer die niet bij de pakken neerzit en zichzelf opnieuw succesvol positioneert. Anderzijds ken je vast ook mensen die vrij snel het bijltje erbij neergooien als het even tegenzit. Die hebben minder wilskracht. Toch hoeft dat geen probleem te zijn. Er zijn allerlei manieren je wilskracht te verbeteren en te trainen, zoals je ook je spieren traint. Om sterker en leniger te zijn en meer uithoudingsvermogen te hebben.

Wilskracht oefenen met concentratie en focus houden

Concentratie is een soort combinatie van ritme en discipline gericht op een van tevoren duidelijk vastgesteld doel. Welke taken of activiteiten zijn voor jou nu werkelijk het belangrijkste? Waar wil je naartoe? Waar krijg jij energie van en raak jij van in een flow omdat je je passie leeft? Op basis daarvan stel je duidelijk je doel. Of je nu voor een bepaalde datum een nieuwe campagne wil lanceren, een nieuw product in de markt wil zetten, een bepaald project wil afronden, een boek wil schrijven of duidelijk wil krijgen hoe je verder wil met je bedrijf, het maakt niet uit, als je er maar een duidelijk, concreet beeld bij visualiseert.

Vervolgens komt het aan op het ontwikkelen van discipline in het ritme van de dag. Zelf begin ik iedere dag met tijd voor mezelf: een meditatie of een fysieke workout en een gezond ontbijt. Omdat ik weet dat aandacht voor lichaam en geest enorm helpt bij het concentreren. Ik begin daarna met mijn hoogste prioriteit en het liefst niet met het openen van mijn computer. Mijn mobiel gaat op stil en e-mail open ik bewust pas na de middag, want dat komt van anderen die zo hun eigen agenda hebben en haalt je helemaal uit je concentratie. Dan ben je niet meer bezig met wat voor jou belangrijk is en lekt er energie weg. En ja, dat is soms best lastig. Maar als het je lukt om vast te houden aan een vast dagritme, ontwikkel je vanzelf rituelen die je helpen te focussen en productief te blijven. Bovendien raken anderen er na verloop van tijd ook aan gewend en neemt het aantal externe onderbrekingen af. Ze weten: de ochtend is van jou, voor zaken die voor jou belangrijk zijn. En loopt iemand toch onverwacht je kantoor binnen, leg dan uit dat je nu even geconcentreerd bezig bent en spreek af wanneer je wel tijd voor hem of haar hebt.

Pomodoro-timemanagement techniek

De hele ochtend ononderbroken gefocust aan één ding werken, is natuurlijk onmogelijk. Onverstandig ook, want je hebt juist de afwisseling tussen inspanning en ontspanning nodig om alert en mentaal fit te blijven. De pomodoro-timemanagement techniek werkt heel efficiënt. Je deelt je werk op in deeltaken van 25 minuten (pomodores), zet de timer en gaat volledig geconcentreerd aan de slag. Daarna neem je een break van 3 à 5 minuten om je brein even rust te gunnen en te genieten van je bereikte subdoel. Die korte momentjes van nietsdoen geven veel ontspanning en maken je hoofd fit, zodat je daarna weer fris en opgeladen verder kunt. Na vier pomodores (2 uur werken) neem je een wat langere pauze van zo'n 15 minuten. Je zult merken dat je veel meer overzicht houdt, meer gefocust blijft, meer voldoening ervaart en simpelweg meer gedaan krijgt in minder tijd. Probeer het maar eens.

Wilskracht ontwikkelen? Zo pak je dat aan!

Wil je dat een spier optimaal werkt? Dan moet je deze trainen. Dat trainen doe je niet door die spier vanuit het niets opeens 100 procent te belasten voor tig minuten. Want dan heb je geheid de volgende dag spierpijn. Je lichaam protesteert. Vindt het niet fijn en dat beïnvloedt vervolgens je voornemen om de spier te trainen. Je bent geneigd de brui eraan te geven. Het is beter om die spier stapje voor stapje te stimuleren. Zo werkt het ook met wilskracht. Wil je die ontwikkelen? Doe dat dan beetje bij beetje. Zoals een topsporter het doet. Zonder het te forceren. Dan komen je lichaam en brein namelijk minder snel in opstand. Het is er immers op gericht dat jij je lekker en fijn voelt en dat doe je door het gedoseerd aan te pakken. Hieronder vind je 6 stappen hoe je je wilskracht stimuleert.

Meer wilskracht in 6 stappen

Train en verbeter je wilskracht in 6 stappen!

1

Stap 1: Doe zelfkennis op

Wil je wilskracht ontwikkelen? Dan is zelfkennis belangrijk. Dus neem je gedrag onder de loep en bedenk wat erachter zit. Wat denk en voel je? Hoe reageer je in relatie tot anderen? Waarom maak je bepaalde keuzes? Weet je dat? Dan kun je beginnen met je wilskracht trainen.

2

Stap 2: Stel jezelf een haalbaar minidoel

Zoals gezegd: wilskracht een spier. Hierop wordt diverse keren per dag een beroep gedaan. Je tong afbijten als je baas tegen je uitvalt, kalm blijven als je kids na enkele vermaningen doen alsof ze je niet horen, nee zeggen tegen dat taartje in de koffiepauze enzovoort. Dat je wilskrachtspier vermoeid raakt, is normaal.

Wil je wilskracht ontwikkelen? Begin dan met jezelf een haalbaar minidoel te stellen. Bijvoorbeeld minder je Facebook checken. Elk succesje dat je boekt, helpt je wilskracht ontwikkelen en draagt vervolgens bij aan meer zelfvertrouwen en helpt je doorzetten. Ook het creëren van routines – thuis en op je werk – kan voorkomen dat je telkens weer je wilskracht moet aanspreken.

3

Stap 3: Maak je familie en vrienden deelgenoot

Breng je gezin, familie, vrienden en kennissen op de hoogte van je doel. Ongeacht wat het is. Van drie keer per week hardlopen, twee uur per dag tv-kijken of geen suiker meer eten. Maak het openbaar en je motivatie neemt toe, aldus Baumeister. Dus, aan de slag. Maak anderen deelgenoot van je doel dat helpt je wilskracht ontwikkelen.

4

Stap 4: Geef jezelf een beloning

Gebruik je je wilskracht om jezelf duizend en één dingen te ontzeggen? De kans dat je faalt, is groot. Echter, stel je jezelf een beloning in het vooruitzicht als je een doel haalt? Dan wordt het veel leuker om ervoor te gaan. Kijk maar naar kinderen en dieren, die doen ook hun best als ze een beloning krijgen voor het behalen van een doel. Bij volwassenen werkt dat net zo goed!

5

Stap 5: Eet en slaap regelmatig plus voldoende

Goede en gezonde voeding is belangrijk. Het is de brandstof waarop je lichaam de dag doorkomt. Vooral de rol van glucose is volgens Baumeister van belang, want die voedt je wilskracht. Is je bloedsuikerspiegel laag? Dan werkt het namelijk impulsief gedrag in de hand. Eet daarom regelmatig en gezond en houd je glucosepeil op niveau. Eet tussendoor wat fruit en noten. Je lichaam heeft dan voldoende brandstof om naar tevredenheid te functioneren. Zorg tevens voor genoeg slaap. Slaap je onvoldoende? Dan word je moe en onrustig en dat vermindert je zelfcontrole. Je raakt sneller geïrriteerd en valt eerder boos uit. Gun jezelf daarom genoeg slaap dat zorgt dat je 's ochtends uitgerust bent en je fit voelt. Dat helpt je wilskracht ontwikkelen.

6

Stap 6: Vermijd stress en ontspan geregeld

Evenals ongezond eten en te weinig nachtrust nemen, tast ook stress je wilskracht aan. Ga het maar bij jezelf na. Ben je druk en ligt er veel op je bordje? Dan kun je minder hebben en schiet je eerder uit je slof. Stress zorgt ervoor dat je impulsief reageert en ondermijnt dus je zelfcontrole. Vermijd je stress door regelmatig stoom af te blazen en te relaxen? Door een lunchwandeling te maken en te sporten in je vrije tijd? Het beïnvloedt je wens om je wilskracht te versterken positief.

Klinkt allemaal heel logisch toch? Maar nu nog in de praktijk brengen...

9. Ontdek en voed je talenten

Zingeving vinden in je leven? Laat jouw talenten je op weg helpen!

Zingeving draait om wat je leven zin geeft. Je dagelijks voor de volle 100 procent doet stralen, je tomeloze energie geeft en je gelukkig maakt. Waar je je hele ziel en zaligheid voor inzet. Wat je leven écht de moeite waard maakt. Ofwel: de slagroom op de taart. Weet jij wat dat in je leven is? Of zoek je nog naar je persoonlijke levensdoel?

Wat wil ik nou echt? Met mijn werk, relatie en leven? Iedereen worstelt daar weleens mee. Als je 20 bent, 30, 40 en ook op latere leeftijd. Wat geeft je leven zin en maakt je gelukkig? In dit hoofdstuk wil ik je helpen om een doel of passie in je leven te vinden.

Verleg je grenzen

Grenzen verleggen betekent jezelf uitdagen. Buiten je comfortzone stappen. Doe het gewoon eens. Daag jezelf uit en overwin bepaalde angsten. Het doet je goed. Je doet immers nieuwe ervaringen op, vergroot je zelfvertrouwen en leert meer over jezelf. En dat kan je helpen bij het vinden van je doel in je leven.

Denk en doe als een kind

Zoek een rustig plekje en graaf even in je geheugen naar herinneringen van jezelf als kind. Roep beelden, maar ook geuren, kleuren en smaken op. Visualiseer jezelf. Waar was je eindeloos mee bezig? Wat maakte je enthousiast? Gaf een blij gevoel? Zorgde dat je de tijd uit het oog verloor? Bekijk eens kinder- en jeugdfoto's of vraag je ouders, broers en/of zussen. Mogelijk dat in die herinneringen en verhalen jouw sleutel tot zingeving ligt. Kinderen zijn onbevangen en kennen nog geen beperkingen. Die doen gewoon wat ze leuk vinden. Waar genoot je als kind ontzettend van? Wat maakte je intens blij? Graaf in je herinneringen. Wie weet ontdek je een verloren gewaande passie die wacht om opnieuw gewekt te worden.

Ontdek je unieke talenten en kwaliteiten

Waar ben je urenlang zoet mee? Van naar kijken, over lezen en dagdromen tot erover praten. Wat is dat? En waarom krijg je er energie van? Zoek het uit en maak een lijstje. Weet je het niet? Schrijf dan op wat je verfoeit! Dat moet je dus absoluut niet gaan doen.

Ga eens na waar je enorm goed in bent. Verken de speciale eigenschappen en kwaliteiten die je bezit. De dingen die je doet zonder dat je erover nadenkt en die je weinig moeite kosten. Kortom: wat vanzelfsprekend voor je is. Informeer eventueel bij anderen. Waar vinden zij dat je goed in bent? Het helpt je te achterhalen: wat wil ik nou echt?

Vraag jezelf: Wat wil ik nou echt als geld geen rol speelt?

Misschien herken je het volgende: Als ik niet getrouwd was dan...? Of: Als ik had gestudeerd, was ik...? Maar ook: Als ik nog een jaar, maand, week, dag, uur te leven had, dan zou ik beslist nog ... willen doen? Beantwoord deze vragen eens. Het is een praktisch handvat wanneer je op zoek gaat naar zingeving in je leven.

Je zoektocht naar zingeving kan belemmerd worden door allerlei zaken. Denk aan gebrek aan tijd, financiële middelen, je gezin, je werk, familie enzovoort. Maar wat zou je doen als er geen restricties zijn? Je dus oneindig veel tijd en geld tot je beschikking hebt? Geen verplichtingen en verantwoordelijkheden? Wat laat dan je

hart sneller kloppen? Ga bij jezelf te rade!

Geld kan een belemmering zijn om je levensdoel na te streven. Maar wat als er geen belemmeringen zijn om je geluk waar te maken? Laat je hart spreken en geef je fantasie alle ruimte. Wees eerlijk en stel geen grenzen. Alles kan en mag. Er zijn geen foute antwoorden. Wat zou je het allerliefste doen?

Maak een bucketlist

Stel je hebt nog een halfjaar te leven. Hoe zou je ideale leven er dan uitzien? Zet dat eens op papier. Zie het als het maken van een bucketlist. Wat wil je doen voor je overlijdt? Volg je hart. En... sluit dat aan bij hoe je nu leeft? Zo nee, wat zijn de verschillen? En hoe kun je die met elkaar in overeenstemming brengen? Je komt er zo zeker achter wat je nou echt wilt.

Verlanglijstjes maken doe je bijvoorbeeld als je jarig bent. Vaak draait het om materiële zaken. Maar wat als je nu eens een lijst maakt met je wensen en dromen? Laat je inspireren door de film The Bucket List met Morgan Freeman en Jack Nicholson over twee terminale patiënten. Zij stellen een lijst samen van dingen die zijn nog willen ervaren voor ze sterven. Schrijf je on vervulde verlangens en dromen op om je zingeving in dit leven te vinden.

Doe wat je fijn en inspirerend vindt

Iedereen is uniek en dus ook de eigenschappen waarover je beschikt. Wat zijn jouw unieke en persoonlijke talenten? Ben je sociaal vaardig? Creatief? Doortastend? Een teamspeler? Bescheiden? Dankbaar? Liefdevol? Nieuwsgierig? Humoristisch? Enthousiast? Rechtvaardig? Stel een top 5 samen met je beste eigenschappen. En vraag je eens af of je die kwaliteiten wel voldoende benut. Vraag ook familie en goede vrienden. Zij kennen je. Wie weet heb je een nog te weinig benut talent dat je dichterbij je levensdoel kan brengen.

Wat vind je zoal prettig om te doen? Motiveert je en geeft je energie? Vraag je dat eens af. Het helpt je namelijk te achterhalen: wat wil ik nou echt? Waar sta je voor op ongeacht hoe laat je naar bed gaat? Waardoor vergeet je de tijd? Waar raak je niet over uitgepraat? Weet je niet wat je leuk vindt? Schrijf dan op wat je absoluut niet graag doet. Wat je bakken met energie kost. Die dingen wil je dus zeker niet doen.

Voeg waarde toe

Er zijn ongetwijfeld zaken die je aan het hart gaan. Die je handen doen jeuken en waar je positief aan wilt bijdragen. Dat kunnen kleine dingen zijn, maar ook grote zaken. Van meer groene speelruimte voor kinderen bij je in de buurt, een betere opvang van daklozen in je woonplaats tot bijdragen aan oplossingen voor derdewereldproblemen. Zoek uit wat je raakt. Waarvoor je je wilt inzetten en hoe je dus waarde toevoegt aan het leven.

Wat jouw leven zinvol maakt, is zeer persoonlijk. En wat dat is? Dat bepaal jezelf. Van fijne relaties hebben, go with the flow en authentiek zijn tot anderen helpen, schoonheid waarderen en bedreigde diersoorten redden. Je missie vinden is meestal een soort ontdekkingsreis die stap voor stap vorm krijgt. Je gaat beter in je vel zitten, bent positiever, krijgt meer zelfvertrouwen, voelt je vitaler en blijer. Het leven lacht je toe. Omdat je je eigen koers vaart, bewust kiest, prioriteiten stelt. Kortom: je weet wat je wilt!

passen in je leven. Heb je daar nog wat moeite mee? Dan wil ik je graag helpen.

Welke mensen, plaatsen, bezigheden, muziek of boeken vind je mateloos interessant?

Vind je het moeilijk om je doel in je leven te ontdekken? Misschien dat je het antwoord vindt in bekende personen die je bewondert? Steden die je graag bezoekt? Muziek waar je geboeid naar luistert? Boeken die je graag (her)leest? Sta er eens bij stil. Wie en wat vind je zo cool? En waarom, wat zegt dit over jouw zingeving? Het antwoord helpt je waarschijnlijk weer een stukje in de richting van je levensdoel.

Kom in actie en vind je levensdoel!

Zie het vinden van je passie als een avontuurlijke reis. Gaandeweg zul je ontdekken wat je nou echt wil. Weet je wat je wil? Maak dan een plan en ga ermee aan de slag. Begin niet morgen, maar kom direct in actie. Werk beetje bij beetje naar je ultieme doel toe. Wees geduldig en haast je niet. Blijf jezelf steeds ontwikkelen. Volg relevante cursussen, lees boeken over zelfontplooiing, kom in contact met inspirerende mensen, vier je mijlpalen, laat je niet uit het veld slaan door negatieve ervaringen en blijf flexibel. Je bereikt je doel niet in een paar dagen. Geniet van je ontdekkingsreis.

Gebruik jouw inzichten om ze direct toe te passen in je leven. Heb je daar nog wat moeite mee? Dan wil ik je graag helpen.



10. Stel doelstellingen voor jezelf en maak je dromen waar

Maak je dromen waar en stel doelen

Voor velen is de start van een nieuw jaar hét moment van goede voornemens en plannen maken. Een mooier moment voor het stellen van doelen lijkt er niet te zijn. Of het nu gaat om persoonlijke of zakelijke ambities. Toch gaat het bij de meeste mensen na een aantal weken of maanden alweer mis met de goedbedoelde ambities en plannen.

Leer daarom van wat succesvolle mensen, leidinggevend en topsporters stuk voor stuk doen: geef jezelf richting en neem de tijd om bewust doelen te stellen voor je leven en werk. Want ze vergroten de kans dat je dromen werkelijkheid worden enorm. Hier de vijf belangrijkste redenen voor het stellen van doelen.

1 Meer focus en minder afleiding

'Als je niet weet waar je naartoe wilt, moet je niet verbaasd zijn ergens anders uit te komen.' Zonder doel mis je focus op wat voor jou belangrijk is. Grote kans dat je gezapig door de dag heen 'drijft' en voortdurend bezig bent met ad-hoc zaken die van buitenaf op je afkomen. Immers, zonder duidelijk doel maakt het niet zoveel uit wat je doet. Dus als jij niet krachtig je richting bepaalt, doen anderen dat wel voor je en zullen zij je hun doelen opleggen.

Bovendien ben je, doordat je niet specifiek toewerkt naar wat voor jou belangrijk is, ook eerder geneigd om je te laten afleiden door mail, internet, social media en andere onderbrekingen. De hele dag door ben je druk bezig, maar toch heb je het ge-

frustreerde gevoel dat je niks wezenlijks bereikt hebt.

Een duidelijk doel voorkomt dat je je kostbare energie en tijd verspilt aan minder belangrijke zaken. Of bezig bent met het vervullen van doelen van anderen. Of gewoon niet zo hard je best doet, want waarom zou je?

Doelen stellen helpt je om je energie te kanaliseren, om je aandacht te richten op wat voor jou belangrijk is. Ik herhaal nog maar eens een van mijn favoriete citaten: 'Energy flows where the attention goes.' Daar waar je je aandacht op richt, vloeit je energie naartoe. Met focus op je doel wordt het ook makkelijker om hoofd- van bijzaken te scheiden en beslissingen te nemen. Want bij alles wat je doet, sta je meer stil bij de vraag of dit bijdraagt aan het behalen van je doel. Dat maakt het makkelijker om nee te zeggen tegen afleidingen, taken en keuzes die dat niet doen. Met als effect een grotere kans dat je ook krijgt wat voor jou belangrijk is.

Voor organisaties en teams geldt hetzelfde. Zonder duidelijk gezamenlijk doel wordt het voor iedereen lastig om in de waan van de dag prioriteiten in het werk te stellen en je tijd en energie aan de juiste dingen te besteden: die dingen die het doel dichterbij brengen. Bijkomend voordeel: een gezamenlijk gedeeld doel voorkomt gesteggel en helpt om het eens te worden in een groep.

2 Je haalt het maximale uit jezelf

Grote doelen stellen stimuleert je om het maximale uit jezelf te halen, om uit je comfortzone te komen en je grenzen te verleggen. Daardoor ga je beter presteren dan je 'doelloos' gedaan zou hebben. Het volgende mini-experiment laat je dit ervaren: Ga op een stoel zitten en steek je handen zo hoog mogelijk in de lucht. Hou dit 5 seconden vol en probeer dan je handen nog ietsje hoger te krijgen. Lukte dat? Vast wel.

Maar je had je handen ook de hele tijd op maximale hoogte kunnen houden. De opdracht was immers 'zo hoog mogelijk'. Door het doel 'nog hoger' kwam je echter net dat tikkie verder. Met andere woorden: een doel stellen vergroot je prestatie.

Dat is dan ook meteen een reden om groot te denken, om jezelf echt uit te dagen. Stel je te kleine of middelmatige doelen, dan is het al gauw goed genoeg en haal je niet alles uit jezelf wat erin zit. Ga maar na. Als je doel is om de top van de Kilimanjaro (5895 m) te bereiken, zul je jezelf meer uitdagen dan wanneer je je pijlen richt op het bereiken van de laatste tussenstop op 4600 meter hoogte. Met een doel als 10 kilometer in 50 minuten hardlopen kom je verder dan zeggen dat je twee keer per week een uurtje gaat rennen. Een goed doel daagt je uit, vergroot je doorzettingsvermogen, je zelfvertrouwen en helpt je om door te gaan en je grenzen te verleggen. Simpelweg omdat je je brein in een andere stand hebt gezet. Henry Ford deed daar ooit een mooie uitspraak over: 'The man who thinks he can and the man who thinks he can't, are both right.' (Degene die zegt dat hij het kan en degene die zegt dat hij het niet kan, hebben beiden gelijk.) Dus laat je niet beïnvloeden door belemmerende angstgedachten als 'kan ik niet', 'ik ben niet goed genoeg', 'ze zullen me vast uitlachen', 'wat als het niet

lukt' enzovoort. Dat wordt dan ook geheid de uitkomst doordat je niet het maximale uit jezelf haalt en bij de eerste de beste tegenslag afhaakt: 'zie je wel, het lukt niet'. Overigens moeten doelen natuurlijk niet te abstract zijn of te ver weg liggen. Dan schiet je je doel voorbij.

3 Activatie van innerlijke drijfveren en meer motivatie

Door doelen te stellen, maak je je innerlijke drijfveren, passies of verlangens wakker. Het formuleren van een concreet doel laat de vonk die ergens in jou smeult, ontvlammen. Het wakkert je innerlijke vuurtje aan. En er is niets wat zoveel energie, motivatie en bevologenheid geeft als je passie leven, als doen wat past bij jouw waarden en ambities. Als je bezig bent met het bereiken van je droom, is het alsof je vleugels krijgt en kom je probleemloos in actie. Bovendien zet het je aan om creatieve oplossingen of nieuwe strategieën te bedenken die je ambitie dichterbij brengen. Wat de kans dat je dat doel daadwerkelijk bereikt weer vergroot. En mocht je motivatie onderweg door tegenslag onverhoopt tijdelijk wegzakken omdat je ergens bent gestruikeld, dan helpt het om je weer op dat doel te concentreren, want daar deed je het voor. En om terug te kijken op wat je allemaal al hebt bereikt. Dat geeft je weer de energie om niet bij de pakken neer te gaan zitten, maar weer op te staan en in actie te komen. Een doel behalen vraagt nu eenmaal om doorzetten en discipline, continu je innerlijke tomtom volgen, vallen en weer opstaan en jezelf op koers houden.

4 **4 Je kunt jezelf blijven toetsen**

Een doel of ambitie waarmaken doe je niet in één keer. Dat heb je als het goed is opgesplitst in meerdere subdoelen. Het leuke daarvan is dat je onderweg je geleverde prestaties en vorderingen keer op keer kunt meten. Waar sta je? Wat heb je al bereikt? Waar moet je misschien bijschieten? En natuurlijk vier je die mijlpalen en successen! Wees trots en geniet ervan. Je hebt het geflikt en je zelfvertrouwen groeit. Zonder doel heb je die momenten niet. Dan doe je in feite maar wat.

5 **5 Je genieten meer van de reis**

Als je een doel hebt, geniet je meer van iedere stap die je zet in het proces naar dat doel. Als je echt je ambitie voor ogen hebt en daar vol passie voor gaat, neem je vanuit jezelf proactief en creatief actie. En elke stap die je dichterbij je doel brengt, genereert weer meer passie en energie. Dat is genieten en groeien tegelijk. Je leert veel over jezelf, ontdekt waar je goed in bent en krijgt meer inzicht. Zonder doel reageer je op wat op je afkomt. Dan ben je reactief bezig en werk je van probleem naar probleem. Niet echt iets om van te genieten en groeien doe je er ook niet van.

Goethe zei het al: 'Der Weg ist das Ziel' (De reis is het doel). Genieten van de reis zelf is belangrijker dan het behalen van de eindbestemming. Dat je dat doel uiteindelijk misschien haalt, is mooi meegenomen.

Een doel is belangrijk, maar te veel focus op het zo snel mogelijk behalen van het einddoel zonder aandacht voor de reis (het proces) in het nu, is niet goed. Dan ben je net als Konijn uit de verhalen van Winnie de Poeh. Konijn is altijd druk en op weg naar iets, maar is daardoor nooit echt ergens. Poeh daarentegen is een meester in bewust leven en genieten in het hier en nu. Bovendien ligt daar, in het nu, jouw invloed. Daar vind je de honderden momenten waarop jij effectief kunt zijn. Waarop jij het verschil kunt maken, contact kunt maken met je team en het maximale uit jezelf en je team kunt halen. Dus wees je bewust van de reis zelf, van hoe je naar dat doel toewerkt. Want onderweg leer en groei je het meest. En je team ook.

11. Tot slot nog wat tips

In dit e-boek heb je al veel antwoorden gekregen op de vragen: **“Hoe word ik gelukkig? Voel ik me blij en geniet ik van het leven?”**

Eerlijk is eerlijk: iedereen wil het graag. Maar in de praktijk blijkt dat niet altijd eenvoudig. Geluk is immers zeer persoonlijk. Je koopt het niet per ons. Het is veel meer een emotie en gevoel dat jeervaart.

Wanneer het je echter lukt om dagelijks een van de IJslandse Tien geboden van psychische gezondheid toe te passen, heb je een grotere kans om jouw psychische gezondheid in balans te krijgen en te houden.

Tot slot wil ik je nog wat extra tips mee geven op je levenspad... :)

Zorg goed voor jezelf

Er wordt niet voor niets nogal eens gezegd: een gezonde geest woont in een gezond lichaam. Eet daarom gezond, gevarieerd en regelmatig. Zorg dagelijkse voor voldoende beweging. Neem bovendien de tijd om te ontspannen en creëer rust in je hoofd. Want, een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid dragen bij aan jouw geluk. Je voelt je eenvoudigweg gezonder en straalt dat ook uit.

Maak een Happy Jar

Neem bijvoorbeeld een grote glazen pot en benoem het tot jouw Happy Jar. Doe daar dagelijks minstens 1 briefje in waarop staat wat je die dag gelukkig maakte. Dat kan een ontmoeting, citaat, uitzicht, gebaar of een aanraking zijn. Gewoon doen! Voel je je op een bepaald moment minder lekker in je vel zitten? Pak je Happy Jar en koester dan je geluksmomenten. Geniet ervan en laat het je positief inspireren.

Denk oplossingsgericht

Strubbelingen, tegenslagen en problemen kunnen ervoor zorgen dat je je ongelukkig voelt. Je maakt je zorgen en loopt te tobben. Maar lost dat op wat er speelt? Door gaans niet. Je raakt alleen verder in de put. Wees dat voor en denk oplossingsgericht. Hoe pak ik die tegenslag of dat probleem aan? Dat zorgt ervoor dat je je een stuk fijner en happyer voelt.

Heb een duidelijk doel

Je kent ze vast wel: mensen die gepassioneerd bezig zijn. Ze stralen, hebben volop energie, blaken van levenslust en zijn vastberaden. Vraag je je af waarom? Zij hebben een duidelijk doel waar ze helemaal voor gaan. Waar ze aan werken en zich op concentreren. Met elke stap die ze zetten en elke vordering die ze maken, verrijken zij hun leven. En je snapt het waarschijnlijk al? Zo ervaren zij meer geluk in hun dagelijks leven. Leer daarvan en doe het zelf ook. Durf te dromen: kies je doel en ga ervoor!

Tevreden zijn met wat je hebt

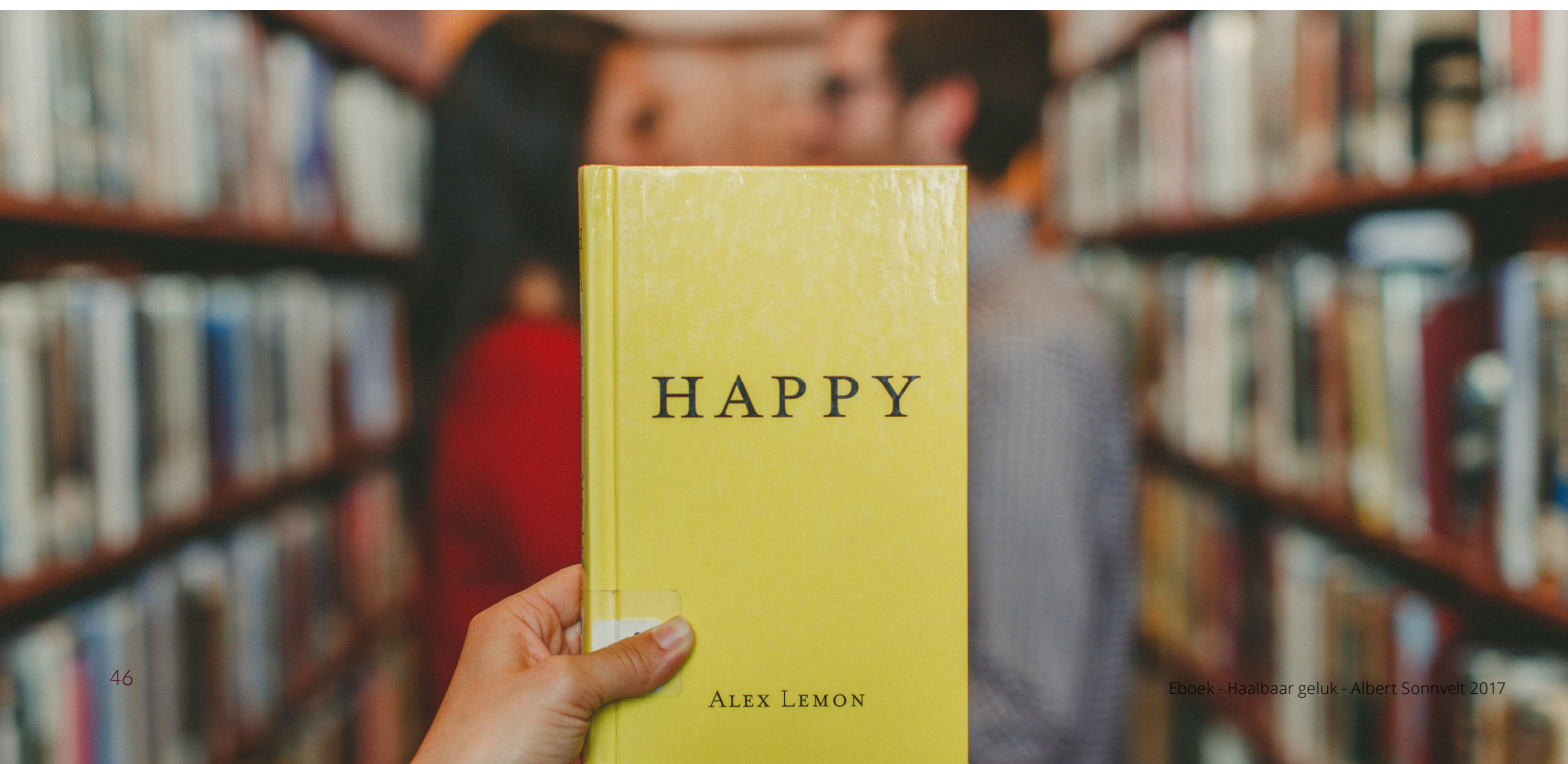
Kinderen kunnen dat. Tevreden en blij zijn met wat er is. Bijvoorbeeld de zon die schijnt. Een van de buurkinderen zong onlangs verrukt: Het is lente, het is lente... Ik mag naar buiten zonder jas! En daar ging hij. Volkomen happy! Voor een volwassene is het niet altijd zo eenvoudig. Die heeft meer nodig. Geld, tijd, vakantie, ruimte... Die is bezig met wat er niet is. Stop daarmee. Focus je op het nu. Dit moment. De zon die schijnt. Het dak boven je hoofd. De maaltijd die je eet.

Wind er geen doekjes om

Oké, je hoeft anderen niet te beledigen. Maar eerlijk en oprecht zijn en van je hart geen moordkuil maken, helpt je bij je zoektocht naar hoe je gelukkig wordt. Want krop je alles op? Ergernissen, frustraties, woede enzovoort? Kijk je om in wrok? Dan zit je niet lekker in je vel en voel je je ongelukkig. Laat los. Toon wie je bent, inclusief emoties en gevoelens. Je voelt je dan stukken fijner.

Geluk zit ook in jezelf

De vraag hoe je gelukkig wordt beantwoorden, betekent niet streven naar dat ultieme, perfecte plaatje. Van eigen huis, relatie, carrière, eigen auto, riant inkomen... Want: heb je dat alles? Ben je dan gelukkig? Op het moment zelf waarschijnlijk wel. Maar voor hoelang? Alles went. Het nieuwe is er snel van af. Wil je echt gelukkiger worden? Besef dan dat (materiële) bezittingen maar bijzaak zijn. Echt geluk zit in jezelf.





Over Albert

Albert Sonneveld (1960) combineerde na zijn studie psychologie zijn kennis met de wijsheid van oosterse en westerse geneeskunde. Zijn praktijk voor Integrale Psychotherapie leidde in 1995 tot de oprichting van Sonneveld, opleiders voor vitaal leven. Inmiddels is Sonneveld Opleidingen met 25 beroepsopleidingen, zo'n 1600 studenten per jaar en meer dan zeventig docenten in Nederland marktleider binnen dit vakgebied. Daarnaast zijn er samenwerkingsverbanden met onder andere Suriname en Curaçao.

De afgelopen twintig jaar is Albert Sonneveld daarnaast trainer en inspirator geweest bij toonaangevende bedrijven in Nederland. Op het gebied van persoonlijke effectiviteit, vitaliteit, teambuilding en stress- en timemanagement. Momenteel werkt hij nog als Executive Coach met een aantal directeuren en CEO's van enkele beursgenoteerde organisaties.

Albert is actief met het ontwikkelen en uitgeven van (digitale) informatieproducten. Op zijn website www.albertsonneveld.nl verschijnen geregeld nieuwe e-learning programma's, e-books en webinars over uiteenlopende gezondheidsonderwerpen.

Albert publiceert geregeld in magazines zoals Happinez, Ode en GezondNu. Hij was meerdere keren als levenscoach te gast in het RTL-televisieprogramma 4me. Daarnaast is Albert wekelijks te horen op BNR als filetherapeut.

Het is zijn passie om inspirator en expert te zijn op het gebied van een duurzame, gezonde leefstijl. Hij brengt mensen in beweging om in balans te komen, te zijn en te blijven. Vanuit zijn ervaring en visie verbindt hij op unieke en eenvoudige wijze gedachten, gedrag en gewoontes van mensen. Hij maakt duidelijk hoe deze kunnen bijdragen tot de Duurzame Mens.

Samen met zijn vrouw Karin heeft Albert een samengesteld gezin met zes dochters. Ook is hij inmiddels trotse opa van kleinzonen Bastian en Siebren en kleindochter Hannah.

De vijf boeken van Albert Sonneveld

Microbreaks – Zo kom je in een oogwenk tot rust

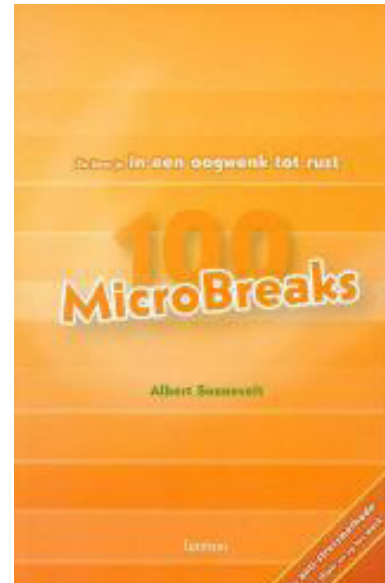
Een unieke methode om jezelf te ontspannen en weer op te laden.

Honderd makkelijke en effectieve oefeningen tussen-door.

Microbreaks zijn het perfecte antwoord op onze jachtige maatschappij. De ideale manier om een paar keer per dag 90 seconden tijd te investeren in jezelf en stressgerelateerde klachten te voorkomen.

Iedere lichaams oefening is direct toepasbaar in alledaagse situaties: achter je bureau, tijdens een meeting, in de auto, terwijl je televisiekijkt of wacht in de rij voor de kassa.

((Delen van dit boek zijn verwerkt in De Levenscode.))



De levenscode – Over het geheim van vitaal oud worden

Vitale mensen hebben tientallen wensen, zieke mensen maar één.

Hoe vind je jouw balans? Welke verantwoordelijkheid heb je? Waar vind je de wijsheid die klopt voor jouw leven? En hoe past een gezonde leefstijl in je drukke bestaan?

De afgelopen dertig jaar interviewde Albert honderden vitale ouderen en vergeleek hij zijn bevindingen met wetenschappelijke onderzoeken over dit onderwerp. Hierin ontdekte hij een aantal gemeenschappelijke kenmerken, die hij verwerkte in zijn vitaliteitsmodel.

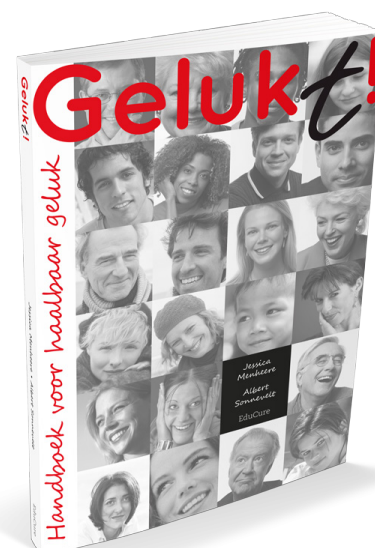
In dit boek vind je een selectie van de veelal wonderbaarlijke gesprekken die Albert had met de vitale, bejaarde krachtpatsers. Daarnaast staat ieder hoofdstuk boordevol praktische tips, leerzame testjes en ondersteunende adviezen die je direct kunt toepassen. Zo kun je vandaag al starten met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.



Kiezen vanuit je hart – Het hart als kompas voor je levenskoers

In het leven maken we voortdurend keuzes. De keuzes die we op cruciale momenten maken, bepalen onze levenssituatie. Je maakt keuzes die invloed hebben op de manier waarop je in je relatie staat, de loopbaan die je uitstippelt, de sociale contacten die je aangaat, de studie die je kiest, de manier waarop je met geld omgaat, enzovoort. Goed kiezen is een fundamentele levenshouding!

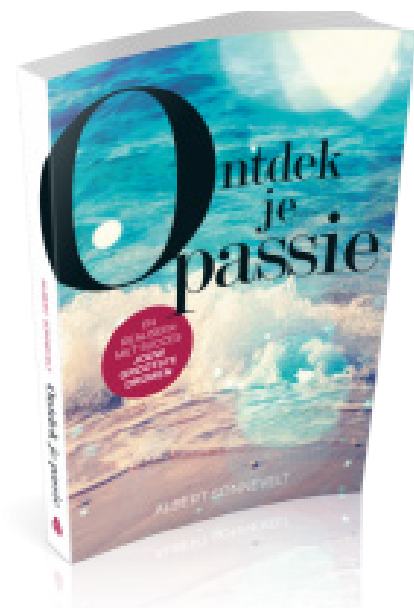
Dit boek leert je die levenshouding aan: maak je leven lang de goede keuzes, focus je daarop en bereik een leven van maximaal geluk!



Geluk(t)- Handboek voor haalbaar geluk

Gelukkig zijn, dat is alles wat we willen in het leven. Gezien de overvloed aan geluksboeken lijkt het thema een platgetreden pad, een uitgemolken onderwerp. We zouden het allemaal wel moeten weten onderhand. Helaas, niets is minder waar. Nog niet eerder in de menselijke geschiedenis zijn zo veel antidepressiva verkocht. Het gebruik ervan neemt nog steeds hand over hand toe en écht geluk lijkt verder weg dan ooit.

Tijd voor een boek waarin je exact datgene aantreft dat wetenschappelijk bewezen gelukkig maakt, op een toegankelijke, luchtige en laagdrempelige manier beschreven. Je leest over de laatste bevindingen in de positieve psychologie en ontdekt wat je zelf kunt doen om meer geluk in je leven te ervaren.



Ontdek je passie – leef de blauwdruk van je leven

Hoe ziet je dag eruit wanneer je gepassioneerd opstaat? Dan loop je over van energie, stralen je ogen en weet je direct welke doelen je wil realiseren.

Toch lijkt voor veel mensen hun innerlijk vuur gedooft te zijn.

Ze lopen rond met vragen in hun hoofd, zoals:
 'Wat wil ik eigenlijk echt met mijn leven?'
 'Hoe kan ik mijn dagelijks sleur doorbreken?'
 'Waar ben ik nu echt enthousiast over?'
 'Welke opleiding of baan past bij mij?'
 'Wat zijn mijn dromen en hoe kan ik ze vervullen?'

In dit boek "Ontdek je Passie", krijg je heldere antwoorden op deze vragen. Met behulp van praktische oefeningen, inspirerende voorbeelden en handige tips, heb je een overzichtelijke routeplanner voor jouw leven in handen.

Deze boeken kun je makkelijk bestellen via de webshop: shop.albertsonnevelt.nl



Wil je hulp bij het ontwikkelen van een leven zonder stress?

Albert Sonneveld heeft een compleet programma om je te begeleiden naar een vitaal, actief en stressvrij leven.

Kijk op de website: www.albertsonnevelt.nl.

Daar vind je coachingprogramma's. Bovendien kun je gratis e-books downloaden, regelmatig webinars volgen en wekelijks nieuwe blogs lezen over het ontwikkelen van jouw gezonde leefstijl. Actuele informatie over opleidingen,

lezingen, workshops, coaching en trainingen is aan te vragen bij:

Sonnevelt Opleidingen B.V.
 Nieuwstraat 8
 5301 EW Zaltbommel
 Nederland

Tel.: 00 31 (0) 418 515 782
 E-mail: info@sonneveltopleidingen.nl
 Site: www.sonneveltopleidingen.nl
 Facebook: www.facebook.com/albertsonnevelt
 Twitter: www.twitter.com/sonnevelttweets



Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in dit lesboek zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheidsklachten hebben, dan is dit boek geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in dit lesboek voortkomen.

Copyright © Albert Sonneveld 2017

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit lesboek mag worden gekopieerd of gereproduceerd in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.