

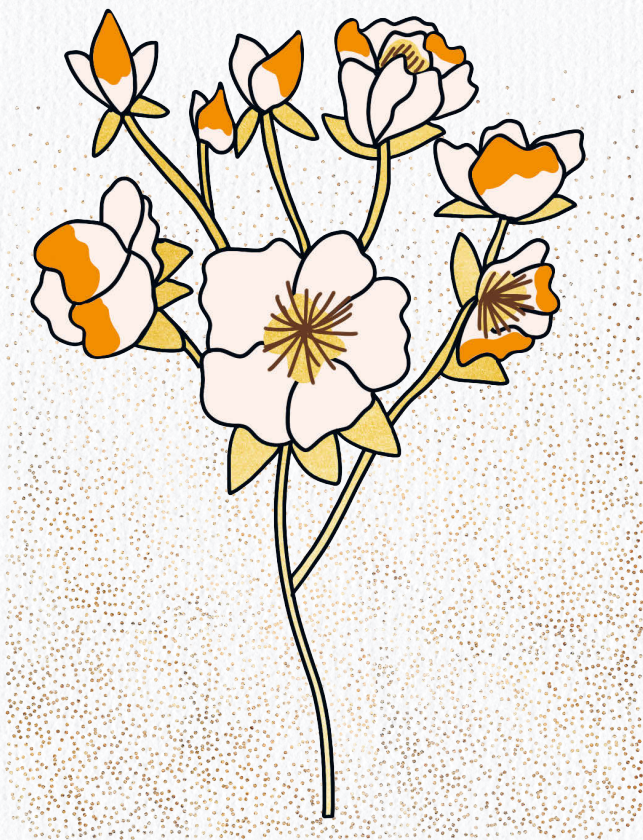


Een moment van

Geluk

Elicia Rose

DELTAS



Inhoud

Inleiding

5

Wat is geluk?

12

Geluk definiëren en
je erop afstemmen

36

Dankbaarheid ontwikkelen

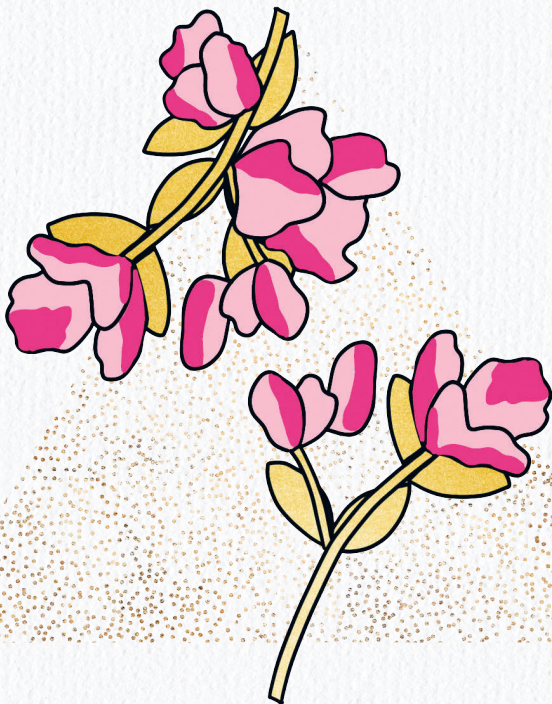
60

Gedeeld geluk

84

Over de auteur

112



Inleiding

De zoektocht naar geluk is eeuwenoud. Als je mensen vraagt wat ze meer willen ervaren in hun leven, dan zal geluk vast een van de populairste antwoorden zijn. We streven ernaar om zo veel mogelijk vreugde en voldoening te ervaren, maar wat is geluk precies? En hoe brengen we meer geluk in ons dagelijkse leven?

Geluk, ruim gedefinieerd als een staat van welzijn en tevredenheid, is een zeer subjectieve ervaring en voelt uniek voor elke persoon. Hoewel ik niet geloof dat er een universele definitie van geluk bestaat, geloof ik wel dat we allemaal in staat zijn om onze eigen gevoelens van vreugde te versterken, hoe dat er voor ons op persoonlijk niveau ook mag uitzien.

In plaats van het filosofische debat aan te gaan over de betekenis van geluk, is mijn interpretatie iets eenvoudiger. Ik kan je niet vertellen hoe geluk eruitziet voor de meeste mensen, maar ik geloof dat we allemaal de kracht hebben om onze manier van denken te ontwikkelen om zo meer geluk in ons leven te brengen.

Laat ik beginnen met je te vertellen wat geluk volgens mij níét is. Ik geloof niet dat we echt geluk kunnen vinden in dingen. We genieten natuurlijk allemaal van materiële zaken en hoewel ze gevoelens van plezier en vreugde met zich meebrengen, duurt het niet lang voordat deze gevoelens vervagen en we ons richten op het volgende dat we willen bereiken. Dat is niet helemaal onze schuld. De maatschappij is erop ingesteld om ons aan te moedigen steeds meer te willen en nooit tevreden te zijn met wat we hebben. Ik vind niet dat we alles zomaar moeten weggeven en ik ben ervan overtuigd dat we allemaal van materieel comfort kunnen genieten, maar ik geloof wel dat als we die dingen zien voor wat ze zijn, dat ons welzijn op lange termijn ten goede komt.

Ik geloof ook niet dat geluk een groots en ongrijpbaar concept is dat je alleen kan bereiken door uren te mediteren of een persoonlijke zoektocht te volbrengen. Ik geloof dat geluk in de kleine dingen zit: de rustige, dagelijkse momenten die ons hart vullen. Dat ziet er voor iedereen anders uit. Misschien zit het in het genieten van een zonsondergang, het terugzien van je huisdier na een lange werkdag of die eerste slok van je kopje thee in de ochtend. Deze kleine momenten geven ons de kans om dankbaar te zijn voor hoe gezegend we eigenlijk zijn. Als we ons op die kleine dingen beginnen te concentreren, komen we tot het inzicht dat geluk helemaal niet zo onbereikbaar is.

tevreden te zijn, ongeacht wat we hebben meegemaakt. Je hoeft het recht om gelukkig te zijn niet te verdienen; het is een aangeboren recht en als je de tijd neemt om te ontdekken wat je vreugde brengt, maakt je dat niet egoïstisch. Geloven dat je het waard bent om geluk te vinden is een grote stap in het vormgeven van je leven op een manier die meer voldoening geeft. We verdienen het allemaal om een leven te leiden dat voldoening geeft en afgestemd is op wat echt belangrijk voor ons is.

Dankbaarheid is ook belangrijk als het om vreugde gaat. We verblijven maar zo kort op deze planeet en soms is dankbaarheid alles wat je nodig hebt om te beseffen dat je al veel in je leven hebt om tevreden over te zijn (daarover later meer). We krijgen allemaal te maken met tegenslagen en moeilijke tijden en ons erdoorheen worstelen met een vals gevoel van positiviteit is nooit een goed idee. Even pauzeren en opmerken dat het best goed gaat, kan echter helpen om een vreugdevollere kijk op het leven te krijgen. Dankbaar zijn voor de kleine, maar ook voor de grote dingen in het leven helpt me altijd om tevredener te zijn.

Ik hoop dat dit boek je in contact brengt met je ware zelf en je laat zien wat belangrijk is in het leven. We verdienen het allemaal om vreugde en tevredenheid te ervaren, wat we ook hebben meegemaakt. Ik hoop dat je die vonk in jezelf kan ontsteken en dat je je leven begint af te stemmen op wat echt belangrijk is.



Wat is
geluk?

De eerste stap in het versterken van gevoelens van vreugde en geluk is om onze aandacht naar binnen te richten en ons bewust te worden van wat belangrijk is in het leven. Geluk is een taak van binnenuit en als je tijd besteedt aan het zoeken naar geluk in mensen, plaatsen of dingen, zal het niet duurzaam zijn.

De manier waarop we ons leven inrichten en met wie we het delen, is natuurlijk essentieel voor ons geluk en ons welzijn, maar ik geloof dat de manier waarop we deze situaties internaliseren echt geluk creëert. Het leven verandert voortdurend en we kunnen de toekomst niet voorspellen. Mensen en kansen komen en gaan en als een groot deel van ons geluk afhankelijk is van externe omstandigheden, is de kans groot dat we meer pijn ervaren als de dingen veranderen.

Wanneer we ervoor kiezen om geluk een taak van binnenuit te maken, creëren we automatisch meer gevoelens van rust en stabiliteit. We worden ons bewust van wat echt belangrijk is en hebben vrede met de onvoorspelbare aard van het leven. Als we besluiten te stoppen met ons geluk uit te besteden, neemt dat de druk weg bij onze geliefden. Het is nooit aan iemand anders om ons gelukkig te maken. De verantwoordelijkheid om bewustzijn te ontwikkelen en innerlijke rust te vinden ligt altijd in onszelf.

De volgende affirmaties en oefeningen zijn ontworpen om je te helpen begrijpen wat geluk voor jou betekent en hoe je je aandacht naar binnen richt om van geluk een taak van binnenuit te maken.