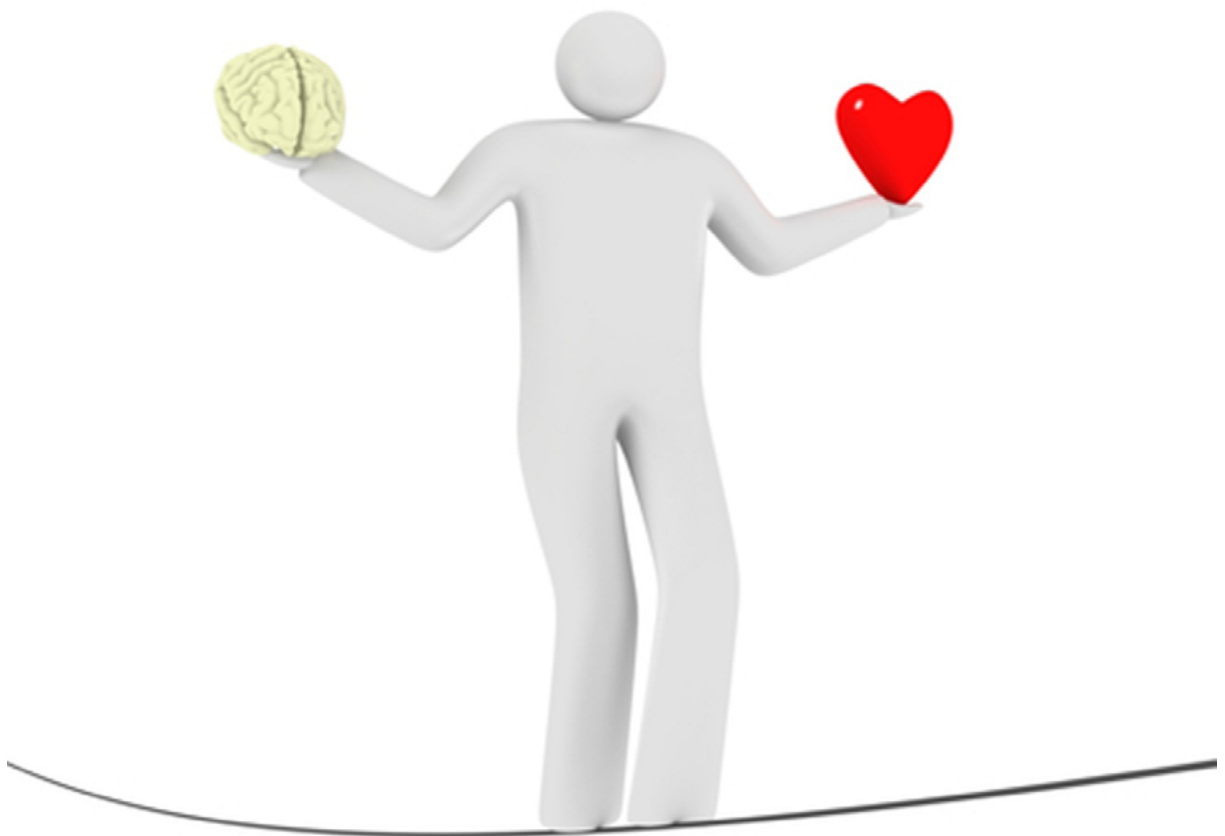


TERUG NAAR DE BEDOELING!

Geluk als nieuwe leefwijze



Sheila Neijman

©COPYRIGHT 2015

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Eén van de diepste levensbehoeften van de mens is 'gelukkig zijn'. Het is onze natuurlijke staat van zijn, een staat waar iedereen recht op heeft. Mensen zoeken in verschillende vormen naar geluk. Meestal benoemen we het niet zo, maar we zoeken geregeld naar iets anders of beters in het leven. Het uiteindelijke motief achter al onze wensen of verlangens is gelukkig zijn. Of het nu meer geld is, een groter huis, een relatie, meer succes, een vitaal en fit lichaam, goede gezondheid of wat dan ook; geluk is ons diepste verlangen en ons uiteindelijke doel achter al onze wensen.

We jagen het geluk echter na op plaatsen waar we het meestal niet vinden.

Jaren dacht ik keer op keer het geluk gevonden te hebben, maar was ik het net zo snel weer kwijt. Ik zocht mijn geluk vaak op plaatsen buiten mijzelf, die mij echter geen duurzaam geluk brachten. Ik ervoer wel piekmomenten, maar geen geluk wat beklijfde. Mijn geluksgevoel ging op en neer en na een paar dagen of weken had ik weer honger naar het veel gekoesterde geluksmoment.

Na verloop van tijd merkte ik keer op keer dat ik dezelfde ervaringen meemaakte. Misschien herken jij dat ook? Het lijkt alsof het leven ons elke keer dezelfde ervaringen laat meemaken totdat we geleerd hebben wat we ervan moeten leren. In feite is dit prachtig, omdat het leven ons op deze manier laat groeien. Aan de andere kant is het ook pijnlijk om herhaling van ervaringen mee te maken. Het voelt niet fijn. Om niet alleen geluk, maar vooral ook duurzaam geluk te vinden, kon ik alleen teruggaan naar de bedoeling, naar waar het leven werkelijk om draait, mijn innerlijke wereld. Welke ervaring ik ook had, ik was er altijd bij aanwezig. Dit deed mij realiseren dat wanneer ik niet gelukkig was, ik kennelijk zelf bepaalde patronen in stand hield, zowel op het werk als in de privé sfeer.

Geluk vind je wanneer je naar binnen keert en zoekt naar iets wat sterk en onverwoestbaar is: de verbinding met jezelf. Als we gaan werken aan verbinding met onszelf en ons geluksbewustzijn gaan verhogen, gaat ons leven duurzaam veranderen.



Geloof het of niet, maar iedereen kan zijn of haar geluksgevoel verhogen, al lijkt het ogenschijnlijk een verre bestemming. Duurzaam geluk ervaren is misschien wel het doel van een levensreis. Als ook jij duurzaam gelukkig wilt zijn, zal dit boek jou kunnen helpen om daar de eerste stappen in te zetten.

Mensen vragen mij vaak: *"Kunnen we het leren, gelukkig zijn?"*. Mijn antwoord is volmondig: "ja". Ik ben ervan overtuigd! Geluk is niet iets wat je opeens hebt; het moet groeien en van binnenuit rijpen, een ontdekkingstocht! Het gaat namelijk niet over één ingrediënt dat ons naar geluk leidt, maar het gaat over het systematisch toepassen van meer ingrediënten. Als je weet hoe het werkt, kunnen we het duurzaam behouden.

OVER DE AUTEUR

Sheila Neijman is sinds acht jaar trainer en coach voor zowel ondernemers, organisaties en particulieren. Zij traint en coacht op basis van de door haar ontwikkelde 3P-methode en methodieken voor gezondheid, vitaliteit en geluk. Haar aanpak en methodiek hebben zich in de afgelopen jaren overduidelijk bewezen. De mensen die tot nu toe hebben deelgenomen aan haar trainingen, hebben niet alleen een significante verbetering in hun geluksgevoel ervaren, maar ook een toename van hun succesratio.

Daarnaast is Sheila ook oprichtster van Heart4Happiness. Voor haar bedrijf geeft zij training als gelukscoach en is zij auteur van verschillende artikelen over geluk. Sheila studeerde (HBO) verpleegkunde en (gezondheids)psychologie. De opleidingen die haar het meest inspireerden, zijn: "The determinants of a happy and fulfilling life" van Dr. Rajagopal Raghunathan, "Positieve psychologie", University of North Carolina, "Inspiring Leadership through Emotional Intelligence", Universitat Autònoma de Barcelona, "Being in Balance coaching", Nei (Neuro Emotionele Integratie), NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren), EE (Emo-





tioneel Evenwicht), PMA (Progressive Mental Allignement), Tibetaans boeddhisme, hartcoherentie en diverse meditatievormen.

Met haar organisatie wil zij antwoord geven op de vraag hoe we samen kunnen bouwen aan een **vitaler, blijer en gelukkiger** Nederland. Sheila Neijman is een integere generalist, gefascineerd door de groeimogelijkheden van mensen. Zij gelooft in het trainen van de geest, het openen van 'harttalenten' en het gewaarworden van emoties om de innerlijke sabotagemechanismen bewust te worden. Zij pretendeert niet de waarheid te verkondigen; haar methoden zijn ontstaan door studies, inzichten, bewustwording en ervaringen die zij zelf door vallen en opstaan heeft opgedaan.

Zij verzorgt verschillende leergangen in geluks- en vitaliteitmanagement, evenals coaching, training en advies voor mens en organisatie. In haar visie is 'delen' het nieuwe 'hebben', en veranderen 'doeners' de wereld. De basis van haar programma's is zeer solide. Haar coaching en trainingssessies zijn bedoeld voor particulieren, ondernemers, professionals, managers, organisaties en voor mensen die op zoek zijn naar vernieuwing.

Eerder ontwikkelde zij de "Methode Gelukt!", een werkboek en handleiding voor docenten, speciaal gericht op voor kinderen in het basisonderwijs. In dit lespakket werken leerlingen aan geluksgewoonten.

OVER HET BOEK

Dit boek is bedoeld als kennismaking met geluksbewustzijn, een appetizer. Het geeft inzichten die leiden tot een op geluk geïnspireerd leven. Wanneer iemand met deze inzichten in het leven staat, zal dit niet alleen van grote invloed zijn op zijn of haar privéleven en omgeving, maar ook op zijn of haar werk. Want mensen worden meer bevlogen en betrokken bij hun organisatie. En een bevlogen medewerker is meer dan tevreden. Bevlogen medewerkers werken met passie, werken harder, zijn klantgerichter en werken beter samen. Tijdens de door mij gegeven trainingen als talrijke mooie ontmoetingen in de vorm van bedrijfstrainingen en coaching gesprekken kreeg ik vaak de wens te horen om mijn zienswijze in boekvorm uiteen te zetten. Dit was voor mij de aanleiding om het in dit boek te hebben over duurzaam geluk in zowel ons privéleven als op ons werk.



Geluk van mensen gaat pas werkelijk stromen en renderen wanneer ieder mens de vrijheid neemt en krijgt om zelf zijn eigen keuzes te maken. Gelukkig zijn is namelijk een keuze. Dit uitgangspunt vormt de basis van waaruit ik jarenlang theorieën en methoden heb ontwikkeld vanuit verschillende invalshoeken, met als doel het geluksbewustzijn te bevorderen. Mijn uiteindelijke doel is om mensen te inspireren om hun eigen geluk ter hand te nemen, hun geluksbewustzijn te verhogen. De titel van het boek verwoordt mijn passie. “Terug naar de bedoeling” is een boodschap van verandering en vernieuwing en neemt de lezer mee naar waar het werkelijk om draait: *“Van geluk je levenswijze maken”*. Want is gelukkig zijn niet ons uiteindelijke doel? Volgens de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties is het nastreven van geluk een fundamenteel menselijk doel.

We zijn in de samenleving verstrikt geraakt in onze eigen ratio's, dat wil zeggen: er is te weinig contact tussen denken en voelen. Onze ratio is bijzonder geschikt om redeneringen te maken en om intellectueel te groeien, maar er bestaat ook nog zo iets als intuïtie, gevoelens, emoties en de wens om als mens iets te betekenen als onderdeel van een groter geheel. Zelfrealisatie is mijns inziens het echte levensdoel.

We zijn verstrikt en vastgelopen in een systemen en structuren waarin het geluk van de mens er steeds minder toe doet. Het lijkt wel alsof ons persoonlijk, duurzaam geluk steeds minder belangrijk is geworden, omdat het wordt ondergesneeuwd door de rationele dingen van het leven, zoals carrière maken, diploma's behalen, geld verdienen om dat grotere huis kunnen kopen of wat dan ook. Deze doelen lijken steeds belangrijker te worden dan ons persoonlijk geluk. Gelukkig is het hier geen kwestie van 'of-of', maar eerder van 'en-en'; we hoeven dus dat grotere huis of die mooie carrière niet op te geven, maar er alleen maar iets aan toe te voegen. Het wordt tijd dat we ons pad hervinden, waarin ook het streven naar ons persoonlijk geluk een eigen, permanente plek tussen de doelen in ons leven krijgt.

Met andere woorden: laten we op zoek gaan naar ons gelukspad. Door mijn werk ontmoette ik in de loop der jaren de meest uiteenlopende mensen. Tijdens deze gesprekken ontdekte ik bij vrijwel iedereen een patroon dat ik omschrijf als “het gevoel van onderbenutting van menselijke (hart)kwaliteiten”.



Ik hoop dan ook dat dit boek mensen in staat stelt om op een andere manier naar zichzelf te kijken. Terug naar de bedoeling, terug naar de essentie waar het eigenlijk omdraait: “De mens en zijn levensgeluk”.

Nadat je dit E-book hebt gelezen, wil je misschien zelf ook meer geluk in je leven creëren en je geluksbewustzijn verdiepen. Gebruik daarvoor de technieken en tools die ik heb beschreven.

Iedereen die deze technieken en tools toepast, ervaart een verhoging in het geluksbewustzijn en valt minder snel terug in oude patronen. Laat ik duidelijk zijn: we hebben allemaal een beetje hulp nodig om ons uiteindelijk doel – gelukkig zijn – te bereiken. Ook ik ben nog steeds op reis naar dat doel van ons leven.

Omdat het een ‘inspiratieboek’ is, is het niet bedoeld om het in één ruk uit te lezen. Lees het in stukjes; pak de aanknopingspunten, blader door de hoofdstukken, leg het weg en begin opnieuw wanneer je er zin in hebt. Het is een boek waarvan ik hoop dat het tot je hart spreekt en inspiratie in je wakker maakt.



Ik wens je veel plezier bij het lezen en hoop dat mijn boek je inspireert tot actie, zodat je de reflectiemomenten en oefeningen gaat doen. Maar ik hoop vooral dat je beseft dat jij je leven in eigen hand kunt nemen en duurzaam geluk kunt bereiken door van geluk je nieuwe levenswijze te maken.



INHOUDSOPGAVE

OVER DE AUTEUR	4
OVER HET BOEK	5
1 DE SAMENLEVING	9
2 SPREKEN IN BEELDEN	12
SHEILA'S TRANSFORMATIEVERHAAL	14
3 VERSCHUIVING VAN BREIN NAAR HART	17
DE RATIONELE STEM	19
DE ZINGEVENDE STEM	20
OP ZOEK NAAR JE EIGEN INNERLIJKE STEM	22
4 DE 3P-METHODE	30
P1: PERSOON	31
P2: PROCES	35
P3: PRINCIPES	37
MENTALE FITHEID	38
COGNITIEVE HERWAARDERING	40
MINDFULNESS	42
SOCIALE CONTACTEN EN RELATIES	44
VERTROUWEN IN ANDERE MENSEN	45
PROACTIEF VERTROUWEN	46
NAWOORD	50
WAAROM WERKEN AAN GELUK?	50



1 | DE SAMENLEVING

De samenleving is de afgelopen decennia fundamenteel veranderd en we bevinden ons op een keerpunt. Een keerpunt naar een ander type samenleving met vernieuwde waarden. Vertrouwen in plaats van regelzucht, eigen verantwoording in plaats van willen beheersen enzovoort. Er heerst een collectief gevoel van onrust, conflicten tussen de bestaande macht en mensen die willen veranderen. Steeds meer wordt onze vertrouwde manier van kijken naar bijvoorbeeld gezondheid, financiën, onderwijs, werken, ruimte en voeding aan het wankelen gebracht.

We worden bijna dagelijks geconfronteerd met nieuwe inzichten: kinderen die aangeven dat het huidige schoolsysteem niet meer werkt, werknemers die niet meer willen worden aangestuurd door macht, voedingsindustrie die ons halve waarheden vertelt, enzovoort. Het lijkt erop alsof controle en macht niet meer geaccepteerd worden. Er heerst een hang naar autonomie en eerlijkheid. Inzichten en ideeën worden ons steeds meer aangereikt door mensen die verder durven kijken en denken dan alleen binnen de bestaande kaders.



Wij zijn het er allemaal wel mee eens dat de huidige maatschappij ons niet alleen veel welvaart, maar ook de nodige schade heeft gebracht. Niet alleen aan onszelf, maar ook aan de natuur, aan de aarde.

Onderzoeksgegevens bevestigen deze stelling: de afgelopen jaren is onze levensstijl aanzienlijk verhoogd, de technologie maakt kwantumsprongen, kin-



dersterfte is afgenomen, inkomsten zijn verveelvoudigd, maar we zijn er in het Westen niet gelukkiger op geworden.

Hoe kan het nou dat we er niet gelukkiger op geworden zijn? Dit heeft te maken met onze opvoeding, samenleving en de wijze waarop wij binnen deze samenleving worden gevormd. Wanneer we geboren worden, bezit onze ziel alle goede eigenschappen die het doel van het leven, namelijk gelukkig zijn, kan bereiken. Niet iedereen ontvangt een 'perfecte opvoeding' van zijn of haar ouders. Veel volwassen mensen dragen verwondingen uit hun jeugd met zich mee. De programmering begint dus al van jongs af aan. Deze patronen herhalen zich vaak weer bij hun kinderen. Ook het onderwijssysteem draagt niet in alle gevallen bij aan positieve programmering.

Veel schoolsystemen zijn nog niet zo gemoderniseerd als wij het zouden wensen; op deze scholen krijgen creativiteit en eigen betekenisgeving van de leerling te weinig ruimte. Denk bijvoorbeeld alleen al aan pestgedrag, waar veel kinderen helaas gebukt onder gaan. Kinderen moeten zich aan de regels van de school houden en aan datgene wat er in de boeken staat. Natuurlijk zijn er ook scholen waar de leerling wel genoeg ruimte krijgt om zich te ontplooien, maar helaas geldt dat nog niet voor alle scholen.

Ook later, in ons werkend leven, krijgen we vaak te maken met controle, macht en sociale beheersing. Met andere woorden, zowel in opvoeding, onderwijs als op het werk verschaalt het geluk van mensen. Dat maakt geluk ervaren nogal ongrijpbaar. Want hoewel we streven naar geluk, ervaren we tegelijkertijd dat het geluk altijd net buiten ons bereik lijkt te liggen.

Hoe kunnen we nu toch een duurzame en gelukkige samenleving creëren? Moeten we dan maar weer wachten op de initiatieven van de overheid, op organisaties met nieuwe plannen, of op nieuwe ontdekkingen in de wetenschap? Nee! Ik denk daar anders over; de mens kan deze duurzame en gelukkige samenleving zelf maken. Wacht niet op anderen, maar pak zelf de verantwoordelijkheid op voor je eigen geluk en daarmee uiteindelijk ook voor een betere samenleving.

Maar hoe doen we dat dan? We hebben immers meer ervaring met tegenslagen en teleurstellingen dan met geluk. Kunnen we ons eigen geluk wel zelf maken? Ja, natuurlijk zijn we daartoe in staat! De mens heeft zich door de eeuwen heen altijd al ontwikkeld, dus waarom zou dat stoppen? We be-



ginnen gewoon aan kunnen een nieuw pad door ons geluksbewustzijn te ontvouwen als een knop van een bloem.

Om te werken aan je geluksgevoel zul je geluksgewoonten moeten ontwikkelen. Tegelijkertijd zul je echter ook je saboterende geluksmechanismen of programmering moeten loslaten. Omdat we het hier hebben over iets wat eigenlijk destructieve gewoonten zijn geworden, is dit geen gemakkelijke opgave om hiervan los te komen.

Doen en herhalen zijn voorwaarden om geluksgewoonten te ontwikkelen. Een uitdaging? Misschien, maar zeker geen onmogelijke opdracht. In feite begint het allemaal met het definiëren van geluk. Want als je niet weet wat gelukkig zijn voor jou betekent, hoe kunnen we het dan vormgeven?

Omschrijf voor jezelf de definitie van geluk op de volgende manier. Omschrijf 3 of 4 woorden die het gevoel van geluk voor jou symboliseren. Bijvoorbeeld liefde, harmonie, genieten, innerlijke balans, dialoog, overvloed, enzovoort. Benoem vervolgens een aantal manieren of 'geluksboosters', waarmee je aan deze woorden vruchtbaarheid kunt geven. Denk daarbij bijvoorbeeld aan mediteren, met vrienden uit eten, in de natuur wandelen, boeken lezen, vrijwilligerswerk, enzovoort.

Wanneer je weet wat geluk voor jou betekent en hoe je dit kunt vormgeven, kunnen we je eigen definitie van geluk formuleren. Voor de één is geluk een liefdevolle relatie, voor de ander is het gezondheid. Maar over één aspect zijn we het allemaal eens: we willen allemaal dit langdurig gevoel van welzijn en verbinding ervaren, voor onszelf, de omgeving en de aarde. Wanneer je weet wat jouw geluksboosters zijn, dan kunnen we deze vormgeven in je dagelijks bestaan. Maak hier een ritueel van, net als bijvoorbeeld tandenpoetsen.

Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen gezonder, socialer, gemotiveerder en veerkrachtiger zijn; dat ze meer eigenwaarde hebben en beter presteren. Het bevorderen van ieders eigen geluk is een onontkoombare stap in de kanteling naar een duurzame, gelukkige samenleving.



2 | SPREKEN IN BEELDEN

Hoewel het thema geluk de laatste jaren een vaak besproken onderwerp in de wetenschap, net zoals psychologie (positieve psychologie) en neurowetenschappen, is geluk als onderwerp van wetenschap nog vrij nieuw. De traditionele wetenschap heeft zich jaren beziggehouden met het genezen van ziekten en afwijkingen. Een verschuiving naar wat een mens gelukkig maakt, is echter een meer dan noodzakelijke aanvulling. Want wij mensen zijn immers méér dan onze afwijkingen en ziektes, we bezitten een groots potentieel.

In oude geschriften van eeuwen geleden hebben we veel kennis gevonden over wat geluk is en wat geluksbevorderend werkt. Niet alleen het boeddhisme is hier een mooi voorbeeld van, maar ook de Bijbel laat ons weten dat het leven bedoeld is om vreugde te ervaren. Je ziet dus eigenlijk de kloof tussen nieuwe wetenschap en oude wijsheden kleiner worden.

We kunnen werkelijk bergen verzetten als we ons geluksgevoel verhogen. Dit begint bij je eigen verhaal en het volgen van je hart.

Dat klinkt eenvoudig, maar veel mensen weten niet goed hoe zij hun hart kunnen volgen. En toch is het misschien eenvoudiger dan wij denken. Van nature houden wij van mensen, van het leven, van de natuur; wij doen dit niet vanwege onze gezamenlijke denkbeelden, maar vanwege onze gedeelde gevoelens. We hebben echter onze rationele stem zo ver ontwikkeld, misschien zelfs overgewaardeerd, dat we steeds minder luisteren naar ons hart. Met onze 'over ontwikkelde' ego, zijn we niet in staat om de hedendaagse problemen ook in ons eigen leven op te lossen. Soms is daar een sterke prik-





kel voor nodig; soms gebeurt er iets in je leven wat je diep raakt, wat aanzet tot verandering.

Soms gebeurt er iets in je leven of lees je iets, hoor je iets, maak je iets mee dat je verbijstert, waar je boos om wordt of dat je bijzonder kwetst. Iets dat niet past in je innerlijke wereld, zoals je deze ziet en ervaart. Dat kan het begin zijn van een nieuw inzicht en aanzet tot verandering.

Zo heeft zich dit ook in mijn leven voltrokken. Als je praat over je eigen verandering, door iets dat diepe indruk op je hebt gemaakt, dan ontdek je vaak gelijkgestemden die op één of andere wijze ook iets hebben mee gemaakt in hun leven. Iets dat heeft aangezet om op een andere manier over het leven na te denken. Of dit ook daadwerkelijk leidt tot een verandering, hangt af van je moed en wil om te veranderen. Om uit te leggen wat ik hiermee bedoel, gebruik ik vaak de volgende metafoer.

Stel je voor dat je een klein jongetje naar een cocon van een vlinder ziet kijken. Gefascineerd neemt hij de cocon mee naar huis. Na een paar dagen ziet hij een klein gaatje in de cocon. Als hij dichterbij de cocon toeloopt, ziet hij de vlinder worstelen om door de kleine opening naar buiten te komen. Het jongetje wil de vlinder helpen en haalt de schaar van zijn moeder uit de keuken om de cocon open te knippen. Nu zou de vlinder moeten kunnen wegvliegen en kunnen genieten van zijn vrijheid.

Maar de vlinder is nog niet klaar om te vliegen, omdat het proces in zijn cocon nog niet is afgerond. Zijn vleugels zijn nog te klein en zijn lichaam is nog gezwollen. De vlinder is weliswaar vrij, maar blijkt alleen te kunnen kruipen en is niet in staat om ooit nog te kunnen vliegen.

Dit verhaal laat zien dat er voor een transformatie moed en soms worsteling en tijd nodig is, in dit geval de vlinder om door een opening te komen. De vlinder kan pas vliegen als het de vrijheid uit de cocon zelf heeft bereikt. Natuurlijk hoeft er niet altijd een worsteling plaats te vinden om bij je hart te komen. We weten heel goed wat het beste voor ons is, of voelen aan wat we moeten doen. Het probleem ontstaat echter wanneer we iets niet rationeel kunnen verklaren, we weigeren om te luisteren naar de stem van ons hart.



Zo hebben we allen onze eigen verhalen en worstelingen die geleid hebben of kunnen leiden tot een wezenlijke verandering in je leven. Niemand blijft hiervan gevrijwaard, ook ik niet.

SHEILA'S TRANSFORMATIEVERHAAL

Het lijkt soms wat wrang dat juist de pijnlijke ervaringen die je meemaakt in je leven, je toch ook de meeste groeikansen kunnen bieden. Zo ook in mijn leven.

In 1997 was ik net getrouwd. Mijn man en ik hadden samen een huis gekocht, ik had een leuke baan als therapeut bij het Riagg, toffe vrienden en ik voelde mij eigenlijk erg happy.

Toen wij net een jaar getrouwd waren, vertelde mijn toenmalige echtgenoot mij echter dat hij wilde scheiden. Naar mijn idee hadden we juist een geweldige relatie en die mededeling en de daaropvolgende scheiding kwam dan ook als een donderslag bij heldere hemel. Ik verloor plotsklaps mijn partner, het huis moest verkocht worden, mijn werk als therapeut werd mij teveel en ik bleek ook nog zwanger te zijn. Uiteindelijk verloor ik alles.

Na maanden van verdriet kwam er een soort van verlangen in mij naar boven. Verlangen, je kent dat gevoel. Eigenlijk is het een soort van pijn of leegte die je ervaart, een honger naar iets wat ontbreekt. Er ontstond een verlangen naar liefde, een sterk gevoel dat door mijn lichaam heen gierde; mijn lichaam hunkerde naar aanraking, intimiteit, een gevoel dat ik er mocht zijn. Alsof ik een soort van vitale voedingsstof miste, herken je dat?

Ik voelde me alleen, zelfs eenzaam. Toch zat er tegelijkertijd ook een innerlijke drive in mij. Ik wilde mijn leven weer oppakken, wist alleen niet waar te beginnen. Ik liep een boekenwinkel in en las in een magazine een advertentie van een "persoonlijke groeiweek". Dat sprak mij zo aan, dat ik mij gelijk opgaf. Een paar dagen later zat ik in een zaal vol met mensen, die allemaal een week lang aan zichzelf wilden werken.

Op de derde dag stond er een trainster op het podium een geweldig verhaal te vertellen over relaties. Een thema wat mij enorm aansprak. Het publiek moest een oefening doen over negatieve gedachten. Na de oefening vroeg



de trainster wie wat wilde delen. Veel mensen deelden hun ervaring voor de microfoon. De één huilend, de ander weer vanuit inzicht.

Op dat moment voelde ik eigenlijk helemaal niets, ik was totaal afgesloten van mijn gevoel. De trainster vroeg aan het publiek of er ook mensen waren die helemaal niets voelden. Ik stak mijn hand op, keek om mij heen in de zaal en zag dat ik de enige was met mijn hand omhoog. Als reflex trok ik snel mijn hand weer terug. Maar helaas, de trainster had mijn hand gezien en vroeg of ik naar de microfoon wilde komen.

Zij stelde mij allemaal vragen wie ik was en wat mijn passie was en of ik een relatie had. Ik vond het allemaal wel grappig, maar nam het niet serieus. Eigenlijk moest ik er voortdurend alleen maar om lachen. De trainster pakte een stoel en vroeg mij op die stoel te gaan staan. Het publiek kon mij nu nog beter zien. Zij vroeg me: "Wat wil jij nu eigenlijk met je leven? Wanneer ga jij je talenten gebruiken in plaats van ze weg te lachen? Wanneer werk jij eens aan zelfliefde"? Op dat moment knapte er iets in mij. Er kwam een stem in mijn hoofd die zei: "Sheila, je moet de verantwoordelijkheid weer zelf oppakken voor je leven, ga leven!" Op dat moment kreeg ik dus een inzicht waar ik het eerder over had en werd ik mij bewust van mijn eigen verantwoordelijkheid.

Ik zei: "Ik weet nog niet hoe ik het ga doen, maar ik ga een manier vinden om gelukkig in het leven te gaan staan". Op die dag besloot ik dat ik er genoeg van had. Oké, ik was gescheiden, ik voelde me slachtoffer, ik had pijn, maar ik had ook de keuze om het leven weer op te pakken. En zo begon mijn transitieverhaal. Het begint allemaal met het besef dat er een plek is waar je niet meer wilt zijn. Beseffen dat je geen slachtoffer meer wilt zijn, maar dat je kunt kiezen hoe je dit leven wilt ervaren.

Het gaat erom dat je beseft dat de crisis die je bij een dergelijke transformatie ervaart, in feite alleen maar symptomen van verandering zijn. Raak niet in paniek, want deze symptomen schudden je alleen maar wakker; ze maken je bewust van wat allemaal niet meer werkt en sporen je aan om te bouwen aan wat wel werkt.



Wat is jouw verhaal? In elk leven vinden gebeurtenissen plaats die je leven kunnen veranderen. In elk verhaal zit een geschenk, als je de moed hebt er naar te durven kijken.

Schrijf je eigen verhaal op en ontdek het cadeau in je verhaal.

Is er in jouw leven een moment geweest wat fungeerde als een soort van 'wake-up call'? Een gevoel dat je niet meer door kon gaan op de oude manier? Een stem die zegt: "je moet aan de slag met jezelf, je kunt niet meer zo doorgaan". Wat was jouw 'wake-up call'...?

Deze momenten zijn uitermate geschikt om opnieuw je passie en grootste kracht te ontdekken, je hart te volgen naar de zin van jouw bestaan. Misschien zit je er nu midden in. In dat geval weet je misschien nu niet goed wat je precies wilt met je leven, je werk, je relatie. Sta dan eens stil, ga bij jezelf naar binnen, stap uit je comfortzone, luister naar je innerlijke zingevende stem en ik beloof je: het antwoord zal naar je toekomen.



3 | VERSCHUIVING VAN BREIN NAAR HART

Als we geluksbewustzijn opvatten als het vermogen om geluk te scheppen, stuiten we onmiddellijk op een probleem. Het lijkt erop of de mens het vermogen heeft verloren om de werkelijkheid waarmee hij verbonden is zinvol te interpreteren.

De rationele mens, de mens die besluiten neemt op basis van logica, is overgewaardeerd en daarmee is de zin van het leven op de achtergrond geraakt. Ik denk dat het onjuist is om te verwachten dat onze huidige problemen opgelost worden door alleen te luisteren naar de rationele stem. Veel van onze huidige problemen, zoals economische ongelijkheid, conflicten, oorlogen, angsten, de ecologische vernietiging van de planeet, enzovoort, zijn tenslotte door onszelf geschapen. Er is een besef van 'wij' en 'zij' ontstaan. Hoe benader je dit? Door terug te gaan naar je eigen innerlijke basis en gebruik te maken van de vele oude wijsheden die ons gegeven zijn. Het zijn oude wijsheden in een modern jasje. Eigenlijk zijn ze wel een mooie typering voor "geluk als nieuwe levenswijze". Deze oude wijsheden richten zich op wat je in





je binnenste voelt, wie je in wezen bent. Dit soort 'innerlijke gezichtspunten' bieden ons nieuwe inspiratie om aan ons eigen geluk te werken.

Albert Einstein zei eens dat een probleem niet kan worden opgelost op hetzelfde niveau dat het heeft gecreëerd. We worden dus aangemoedigd om met andere ogen te kijken naar de problemen die ons uitdagen. Daarvoor moeten we onze vertrouwde, dagelijks routine van allerlei gewoonten analyseren om te zien of ze nog wel in onze nieuwe zoektocht passen.

Ratio, oftewel de rationele mens alléén volstaat niet meer. Om gelukkig te zijn, is het essentieel om niet alleen naar je rationele stem te luisteren, maar naar een mens die uit meerdere stemmen bestaat. Wij leven immers eigenlijk in meerdere werelden. Zo hebben we om te beginnen een wereld in onszelf, onze 'innerlijke wereld' dus. Daarnaast hebben we ook nog de 'buitenwereld', zoals anderen ons zien. In onze innerlijke wereld ervaren we gevoelens en emoties zoals blijdschap, maar ook van teleurstelling of somberheid. We kunnen ons dit voorstellen als een verticale beweging tussen hoog (blijdschap) en laag (somberheid).

Er zijn vele mensen die een rol vervullen in onze gedachten. Onze gedachten worden als het ware bewoond door anderen, die regelmatig in onze gedachten zijn, ook al zijn we alleen. In feite zijn we nooit echt alleen. Omdat er zoveel mensen, momenten, gebeurtenissen in onze gedachten spelen die ook allemaal hun eigen rol hebben, kunnen we zeggen dat we leven in een innerlijke samenleving van stemmen. Wanneer we dingen ervaren, kunnen we daar heel verschillend op reageren. De ene keer reageer ik met de stem in mij van de optimist of de pessimist; op andere dingen lijkt het wel alsof ik reageer zoals mijn vader erop zou hebben gereageerd, of mijn moeder, leraar, mentor of collega.

Wat we in onze buitenwereld ervaren, kunnen we ook in onze innerlijke wereld ervaren. Bijvoorbeeld: mensen kunnen elkaar bekritisieren, maar we kunnen ook onszelf bekritisieren. Mensen kunnen onderling conflicten hebben, maar wij kunnen ook een conflict met onszelf hebben. We kunnen zowel iets met elkaar afspreken, als een overeenkomst, maar we kunnen ook een overeenkomst met onszelf maken. Met andere woorden: wat er tussen mensen gebeurt, gebeurt ook in onszelf.



Onze innerlijke stemmen kunnen relatief onafhankelijk van elkaar functioneren, maar zijn wel nauw met elkaar verbonden in een soort netwerk. Sommige kunnen overheersen en voeren een monoloog in plaats van een dialoog. De vraag die ontstaat, is welk evenwicht dient er hersteld te worden.

Voordat ik verder ga over onze innerlijke stem, wil ik het eerst nog even met jullie hebben over de rationele stem, zodat ik jullie ook de beperkingen daarvan kan laten zien.

DE RATIONELE STEM

We hebben dus allemaal verschillende stemmen (deelpersoonlijkheden) in onszelf. Eén daarvan is de rationele stem. De rationele stem is een aangeleerde stem. Deze stem is voornamelijk gevormd vanuit een instructieprogramma in onze jeugd (opvoeding en omgeving), gevoed vanuit de economische samenleving (cultuur) en ervaringen die we hebben mee gemaakt.

De rationele stem streeft naar *eigen welzijn* en dit geeft ook kernachtig weer wat rationaliteit eigenlijk betekent. De rationele stem is niet goed of fout, het is zich niet bewust omdat wij denken te leven vanuit één stem. Pas als we in staat zijn de rationele stem te herkennen, scheppen we ruimte om andere stemmen te horen.

In onze maatschappij wordt rationaliteit gelijkgesteld met het economisch ego, waarbij het gaat om de materiële zaken in het leven. Met onze rationele stem streven we naar eigen economisch gewin door rationeel te handelen en te kiezen voor eigenbelang: “What’s in it for me”.

Onze rationele stem spoort ons dus aan om overal zelf beter van te worden. Wanneer wij keuzes maken, maken wij die om bepaalde behoeftes te bevredigen. Wanneer wij onze rationele stem laten spreken, laten wij ons dus leiden door eigengewin en ons streven naar ‘meer’. Op dat moment bestaat er dus een scheiding tussen ons belang en dat van een ander. Er ontstaat ‘ik’ en ‘jij’ in plaats van ‘wij’.

Kortom: “Er is geen enkele garantie”, vertelt onze rationele stem ons, “dat mensen anders zullen handelen dan op volslagen egoïstische wijze; niemand kan van iemand anders iets goeds verwachten.” Ons eigenbelang en onze eigen ego staan centraal en willen domineren. Logisch dat wij dan ook gaan



botsen met andere ego's die dat ook willen. Wanneer onze wensen niet vervuld worden, ervaren we negatieve gevoelens zoals verveling, ontevredenheid, stress en angst. Krijgen we wel onze zin, dan verbinden we hier positieve gevoelens aan als kracht, trots, eigenwaarde, vreugde.

Eén van de meest belangrijke eigenschappen van onze rationele stem is dat deze zó sterk is, dat wij ons ermee identificeren en ons zelfgevoel er aan ontnemen. Wij 'worden onze stem' en overal waar wij ons mee identificeren komt het ego tevoorschijn. Dit is echter een illusie! Want, stel, we verliezen alles waarmee we ons hebben geïdentificeerd met onze rationele stem, wie zijn we dan nog? We zijn namelijk niet ons werk, onze auto, ons lichaam, onze bezittingen, onze gedachten, onze emoties of ons gelijk.

De rationele stem is ons opgelegd: door onze opvoeding, door de mensen om ons heen, door ons werk en door de samenleving. Deze stem lijkt dus wel een persoonlijke stem die bij ons hoort, maar is het niet. Door de stem te herkennen, ontdekken we dat het een geconditioneerd denkpatroon is.

Het is niet jouw stem, het is niet mijn stem. Jij en ik hebben deze stem ontwikkeld. Wanneer we ons hiervan bewust worden, ontnemen we deze rationele stem zijn overheersende invloed. We kunnen dus leren om deze stem van tijd tot tijd even terug te fluiten en hem op zijn plaats te zetten.

DE ZINGEVENDE STEM

In tegenstelling tot de rationele stem is de zingevende stem een aangeboren stem. De zingevende stem is de stem in ons die boven de wereld van polariteiten uit stijgt. Deze stem ontleent zijn betekenis aan de zingevende mens. Met onze aangeboren wil tot zingeving zijn wij op zoek naar onze bestemming ofwel ons unieke zelf. Leven volgens je unieke zelf betekent je hart volgen.

Ieder mens streeft naar de zin van het leven; het is onze primaire motivatiekracht. Net zo min als wij zonder voedsel of water kunnen, kunnen wij ook niet zonder zingeving. Bij de idealen en waarden die wij in ons leven willen realiseren, vallen we terug op onze zingevende stem. Kortom, de mens is een zinzoeker. Wij zijn door ons handelen in staat richting te geven aan onze



eigen ontwikkeling, in staat tot bewuste zelfbepaling en wij hebben een bekwaamheid tot zelfbesturing.

Ons leven is één groot leerproces. We zoeken niet alleen een verklaring voor wat er gebeurt, maar willen het ook op zijn waarde schatten en er betekenis aan kunnen geven, het kunnen interpreteren. Dit vraagt om het vermogen om afstand te nemen van biologische, psychische en sociale factoren. Het feit dat wij in staat zijn om afstand te nemen van onszelf, is één van onze belangrijkste kwaliteiten. Zo kunnen wij ons afvragen: “Welke kwaliteiten heb ik gekregen en op welke wijze kan ik met die kwaliteiten een bijdrage aan de wereld leveren?” Als we daar over gaan nadenken, zijn we met zingeving bezig. Maar we kunnen nog meer. Naast het vermogen om afstand te nemen, bezitten we het vermogen om boven onszelf uit te stijgen; “het voorbij onszelf verlangen naar iets dat meer omvat dan onszelf”.

Maar wat we ook proberen, toch hebben we ook behoefte aan ‘geestelijke dynamiek’ en willen we in feite graag dat ook zingeving deel uitmaakt van ons leven. Zonder zingeving ontstaat er een leegte. Deze leegte manifesteert zich dikwijls onder diverse maskers en vermommingen, waarbij de mens afleidingen gaat zoeken en weinig oog heeft voor de zin van het eigen bestaan. Soms wordt de gefrustreerde wil tot zingeving vervangen door een verlangen naar macht of het verlangen naar geld. In andere gevallen wordt de wil tot zingeving vervangen door de wil tot lust. We identificeren ons dan wederom met onze rationele stem.

Zingeving is een vorm van levenskunst. Betekenisgeving, waardering en zelfwaardering, mededogen en compassie, samenwerking, zelfbepaling of vrijheid; zingeving brengt het bij elkaar tot één geheel. De zingevende stem zorgt ervoor dat we naar ons hart luisteren, waarbij we uitgaan van een ‘wij-gevoel’ en dialogen voeren met zowel onszelf als met de ander. Realiseer je dat zowel onze rationele stem als onze zingevende stem er beide zijn om ons te helpen. Toegegeven, onze rationele stem volgt weliswaar een programma, maar doet dit om ons te beschermen. Als we weten waarvoor we leven en we hebben de moed hiernaar te leven, dan heeft ons leven zin, ongeacht wat we ook meemaken.



Samenvattend:

Ook al hebben we ons dus geïdentificeerd met onze rationele stem, er is gelukkig ook altijd nog een stem in ons die op zoek is naar een gevoel van voldoening, van 'iets willen betekenen'. Dit is de zingevende stem. Een stem die er altijd is, maar die verborgen blijft door de dominantie van, en onze identificatie met de rationele stem. Bewustwording is de manier om onze identificatie met onze rationele stem te verminderen, waardoor onze zingevende stem naar boven komt. Zolang wij ons niet bewust zijn van onze rationele stem, blijven we in een spiraal hangen van stimulus en respons, actie reactie, waarbij we nooit echt bevrediging vinden. We blijven dan altijd op zoek naar iets anders dat meer bevrediging geeft, in welke vorm dan ook.

OP ZOEK NAAR JE EIGEN INNERLIJKE STEM

We weten nu dus dat we meerdere stemmen in ons hoofd hebben. Het is belangrijk om beide stemmen in hun eigen kwaliteit aan het woord te laten, zonder dat de één de ander volledig overstemt. Het lukt de rationele stem niet om de zingevende stem blijvend te onderdrukken. Dit komt omdat deze stem een aangeboren en ziels verankerde stem is, die zich wel tijdelijk naar de achtergrond wil laten drukken, maar nooit duurzaam verdwijnt. Onze zingevende stem komt altijd wel weer aan de oppervlakte. Dit gebeurt bijvoorbeeld vaak wanneer we iets ernstigs meemaken als een ziekte of trauma. Op dat moment dat we tijdelijk 'uitgeschakeld' zijn, nemen we eindelijk dan toch de tijd om te gaan luisteren naar onze zingevende stem.

Laten we ons nu eens richten op de vraag: "Hoe kan ik in mijn eigen innerlijke stemmen kleur geven en tegelijkertijd laten aansluiten op wat ik en mijn omgeving echt nodig hebben?"

Het antwoord: zelfreflectie. Met andere woorden: laten we de dialoog aangaan met onze innerlijke rationele en zingevende stem!

Met andere woorden: wij bestaan uit verschillende stemmen die hun eigen karakter hebben en elk een eigen verhaal te vertellen hebben, met een eigen perspectief op de gebeurtenissen. Laten we onszelf zien als een soort

'mini-organisatie'; met betekenisvolle stemmen die wachten tot ze worden geactiveerd.

Door in dialoog te gaan met onze rationele en zingevende stem, maken we verbinding met wat er in ons leeft. Door naar onze stemmen te luisteren, maken we contact met ons diepste innerlijk. Zoals we al eerder bespraken, is het belangrijk om beide stemmen evenredig aan het woord te laten, zonder dat de ene stem de andere volledig 'overschreeuwt', zonder oordeel. Dialogische relaties ontstaan als onze stemmen bereid zijn naar elkaar te luisteren. Hierdoor zal de rationele stem afnemen en de zingevende stem een grotere positie verkrijgen. Allemaal leuk en aardig, maar hoe doen we dat dan?



Contact maken met deze stemmen kunnen we het beste doen in meditatie, in stilte. Mediteren is niet alleen voor Boeddha's en heeft ook niets met zweverigheid te maken. Meditatie is een vorm waarmee je grip krijgt op je geest. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van meditatie. Recentelijk is ontdekt dat de hersenen in staat zijn hun structuur en functie aan te passen, dit noemt men ook wel neuroplasticiteit. De hersenen hebben het vermogen zich aan te passen aan veranderende omstandigheden. Zo kan ons brein beschadigde delen herstellen, nieuwe banen maken of banen opnieuw leggen zoals bij een herseninfarct.

- meditatie verhoogt het niveau van activiteit in delen van de hersenen die onze positieve emoties vormen, zoals geluk, vreugde en enthousiasme;
- meditatie verlaagt het niveau van activiteit in delen van de hersenen die een connectie hebben met negatieve emoties, zoals je down voelen, depressief zijn en egoïsme;



- meditatie zorgt ervoor dat angst en woede worden gereduceerd;
- meditatie zorgt ervoor dat het brein 'dikker' wordt door netwerken van synapsen en haarvaten op te bouwen, waardoor een groter gevoel van empathie, compassie en zelfbewustzijn ontstaat;
- door meditatie richten wij onze aandacht op positieve zaken, waardoor het brein zich in positieve zin zal aanpassen;
- meditatie heeft een effect op onze fysieke gewaarwording, verlaagt de bloeddruk en zorgt voor pijnvermindering zoals hoofdpijn en vermindert slapeloosheid;
- meditatie zorgt voor meer innerlijke rust, minder stress en leert ons gemakkelijker frustraties los te laten. Verhoogt serotonine en vermindert cortisol;
- meditatie geeft positieve duurzame verandering in onze hersenactiviteit;
- mediteren zorgt voor meer alertheid, creativiteit en verhoging van intelligentie;
- meditatie heeft een gunstige invloed op een burn-out;
- meditatie verhoogt het bewustzijn.

Zoals we merken, is er bijzonder veel onderzoek gedaan naar meditatie met positieve resultaten. Meer zelfs dan naar de werking van pijnstillers als paracetamol. Eigenlijk ongelooflijk dat, na zoveel onderzoek, meditatie nog steeds als 'zweverig' wordt ervaren en deze vorm van zelfgenezing zo weinig aandacht krijgt.

Oefen met meditatie en ontdek wat dit voor effect heeft. Meditatie kost niets, behalve tijd. Het geeft niet als je nog nooit gemediteerd hebt. Misschien merk je dat je het moeilijk vindt om focus te behouden omdat je gedachten je heen en weer slingeren. Dat is niet erg, ga gewoon elke keer weer terug naar de meditatie.



De volgende oefening begeleidt je in het mediteren door op zoek te gaan naar je innerlijke stemmen. Doen is de sleutel tot geluk. Vind je het lastig om de meditatie lezend te doen, kunnen we ook gebruik maken van videomateriaal. Dit materiaal vind je aan het einde van de meditatie. Ben jij er klaar voor?

Zoek een rustige plek op waar je niet gestoord kunt worden. Ga zitten, je armen en benen niet gekruist, voeten plat op de grond en een rechte rug. Leg je handen met je palmen naar boven op je bovenbenen of wat goed voelt voor jou. Sluit je ogen. Volg gewoon de woorden en instructies.

- Focus op je ademhaling, ga met aandacht naar je in- en uitademing. Adem diep in..... en adem uit. Dat doe je nog een keer, adem diep in en adem uit. Adem in..... houd even vast..... en adem uit.
- Voel hoe je lichaam zich helemaal ontspant.
- Laat je gezicht zacht worden, je ogen ontspannen.
- Geef je brein het commando 'rust', 'vrijheid' of 'stilte'. Je zult merken dat er wat aandacht vrijkomt. Ga met deze vrijgekomen aandacht naar je lichaam. Maak verbinding met je lichaam door een paar keer diep in en uit te ademen.
- Leg je handen op je navel/buik en adem naar je handen.
- Nu je jezelf even wat hebt ontspannen, wil ik je vragen om geluid te maken. Geef jezelf een stem. Dit mag elk geluid zijn wat voor jou goed voelt, bijvoorbeeld:
 - ahhhhhhhhhhhhh
 - ohhhhhhhhhhhhhh
 - ohmmmmmmmmmm
 - iaaaaaaaaaaaaaaa



- Dit kunnen hoge of lage tonen zijn, elke toon wat van nature er bij jou uit wil, is goed. Laat even je stem, jouw geluid horen. Voel dat het geluid door je lichaam heen vibreert.
- Mocht je enige vorm van weerstand voelen, adem dan door de weerstand heen.
- Oké, adem nu een paar keer in en uit en blijf ontspannen zitten.
- Stel je voor dat jij heel erg zwaar voelt; heel zwaar alsof je bijna door de stoel heen zakt. Voel de zwaarte in je hele lichaam, van je hoofd tot je tenen. Jij voelt je in elk lichaamsdeel zwaarder en nog zwaarder worden. Verbeeld je alsof je door de aarde zakt. Je zware lichaam zakt helemaal door de aarde heen.
- Kijk of je nu contact kunt maken met je rationele stem. Vraag jezelf eens vriendelijk wat je rationele stem jou wil vertellen.
- Hoe praat deze stem met jou? Wat voor gedrag en gevoelens horen bij deze stem?
- Open jezelf om te voelen en te luisteren. Luister eens naar deze stem, wat wil deze stem?
- Voer met jezelf een dialoog. Adem diep in en laat de woorden tot je doordringen.
- Wat wil deze stem jou vertellen? Is het jouw stem?
- Luister zo objectief mogelijk naar deze stem.
- Kom met elke ademhaling dieper in je rationele stem. Luister zonder oordeel naar wat er in je op komt. Open je hart om deze stem te verwelkomen.
- Herinner jezelf er vriendelijk aan dat het goed is om je zingevende stem geluid te geven. Open jezelf voor het contact met je zingevende stem.
- Voel of je zingevende stem zich wil ontwaken en wat het jou wil zeggen. Kun jij horen welke stem dominant is? Wat zegt de zingevende stem? Welke emoties roept dit op?



- Luister eens naar beide stemmen, wat zeggen ze tegen elkaar?
- Word je wellicht heen en weer geslingerd door je stemmen?
- Verbeeld je dat je in iedere hand een stem hebt en maak er een dialoog van tussen deze stemmen. Laat ze beide zeggen wat ze voor jou proberen te doen.
- Willen ze je beschermen of juist laten groeien? Wat voor goeds doen de stemmen voor jou?
- Laat de ene stem met de andere stem praten en zie elke stem als een geschenk. Vraag aan je rationele stem of deze stem je wil begeleiden naar een hoger doel, om met je mee te gaan op een nieuw avontuur.
- Kijk of je nu je gedachten gewaar kunt worden, zonder je ermee te identificeren. Net zoals wolken die komen en gaan.
- Hoe voel je je nu? Iets wijzer, iets gelukkiger?
- Bedank je stemmen en die delen in jou die bereid zijn te luisteren en je te helpen te groeien naar een hoger geluksbewustzijn.
- Focus je nog even op je ademhaling.
- Adem in en adem uit.
- Neem een moment voor jezelf om dit alles te ervaren, voel je handen en voeten. En bij de volgende in- en uitademing mag je bij de uitademing je ogen weer open doen.

Als je eenmaal via meditatie hebt geluisterd naar wat je rationele en zingevende stemmen jou vertellen, zal de rationele stem milder worden. Oefen regelmatig met deze stemmenmeditatie. Het is een productieve manier om je zingevende stem te laten horen. Je zult merken beter te kunnen luisteren naar je zingevende stem. Je kunt de dialoog met de stemmen niet in één keer voldoende horen, maar ze zullen elke dag beter hoorbaar zijn.

Vergelijk het met naar de sportschool gaan: na een eerste training hebben we wellicht spierpijn. Na verloop van tijd voelen we ons fysiek sterker en krijgen we een betere conditie. Het is de herhaling van de oefening waardoor we beter contact kunnen maken met onze stemmen. Bovendien zorgt meditatie



ervoor dat we na verloop van tijd meer helder kunnen denken en meer ruimte krijgen om inspiratie binnen te laten. In plaats van onze fysieke spieren te trainen, trainen we nu onze geluksspieren. Metaforisch kunnen we stellen dat geluk ook een spier is die we kunnen trainen. En hoe meer we werken aan onze geluksspieren, hoe sterker en krachtiger ons geluksgevoel wordt.

Voor het videomateriaal met gesproken tekst klik [hier](#)!

Of knip en plak de URL: <https://www.youtube.com/watch?v=DARSsY53FA>



Door dagenlang te oefenen met deze stemmenmeditatie begon ik steeds minder aandacht te besteden aan mijn rationele stem in mijzelf die mij pijn deed, afwees of minder bekwaam liet voelen. Ik leerde steeds minder naar mijn rationele stem te luisteren en meer naar mijn zingevende stem. Zo leerde ik steeds minder aandacht schenken aan het stemmetje in mijn hoofd dat mij wilde laten geloven dat ik niet goed ben zoals ik ben. Ik werd mij bewust van de aandacht die ik geef aan wie ik werkelijk ben, mijn eigenschappen en kwaliteiten.

Hoe meer ik mijzelf ging zien als wie ik wilde zijn en wat ik wilde doen voor de wereld, des te meer dit begon te stromen. Er kwam nieuwe energie in mij naar boven. Energie die met me ging samenwerken in plaats van tegenwerken. Niet alleen het innerlijk beeld wat ik over mijzelf had begon te veranderen, maar ook de beelden die ik de wereld instuurde. Ik leerde steeds meer te vertrouwen op mezelf, waardoor ik ook mijn omgeving steeds meer begon te vertrouwen.

Mijn innerlijke vrede werd steeds groter en ik leerde steeds meer te luisteren naar mijn hart. En natuurlijk is er nog altijd die rationele stem die mij anders wil laten geloven, ik word deze stem sneller gewaar en identificeer mij er minder mee.

Wees bereid om je eigen hoge kwaliteiten te gebruiken en erken je vermogens. Want ook jij bezit ze! Vraag je eens af welke eigenschappen jij hebt die je meer tot uitdrukking wilt brengen, zoals dankbaarheid, vertrouwen, respect, wijsheid, vrede, compassie, mededogen, enzovoort. Schrijf ze allemaal op en bij de volgende stemmenmeditatie komen ze wellicht te voorschijn.

4 | DE 3P-METHODE

In voorgaande hoofdstukken hebben we onder meer kennis gemaakt met mijn kijk op de samenleving en de verschuiving die plaatsvindt van brein naar hart. Ons leven zoekt altijd naar groei en evolutie. Onze rationele stem schept beelden en samen met onze zingevende stem kunnen we die beelden naar een hoger geluksbewustzijn brengen. Vervolgens geeft onze zingevende stem deze beelden een nieuwe visie. Kortom: door onze rationele en zingevende stem te laten samenwerken en meer in balans te brengen, ontstaan er nieuwe denkbeelden, een nieuwe visie, waardoor er ruimte wordt gecreëerd voor verrassende ideeën en groeilessen.

Om een transitie te bereiken, hebben we echter ook een methode nodig. De methode die ik daarvoor gebruik, is de 3P-methode. Door geluk onder te verdelen in een vaste structuur met werkbare velden of gelukscodes, maak je het meetbaar, werkbaar en beïnvloedbaar. Een prachtig instrument dat je kunt toepassen door de 3P's te volgen. Door toepassing van de 3P-methode kunnen we beter begrijpen hoe onze mind, ons lijf en ons hart werken, hoe het proces van bewustwording werkt en welke geluksprincipes ons geluksbewustzijn verhogen.

Het laat zien hoe wij onszelf de juiste instructies kunnen geven, zodat ons denken en voelen vóór ons gaat werken in plaats van tegen ons. Want gelukkig zijn zit niet alleen in ons brein, maar ook ons lijf en hart spelen een grote rol. Brein-lijf-hart; het is een drie-eenheid die niet los van elkaar gezien kan worden.

De enige grenzen aan geluk zijn de grenzen die we onszelf stellen.

De methode geeft ons inzicht in hoe wij als Persoon (P1) fungeren, welk Proces (P2) wij volgen en welke geluksprincipes (P3) we kunnen gebruiken. Deze methode helpt om op een speelse manier in contact te komen met ons hoger bewustzijnsniveau. Door het schakelen van persoon naar proces en principes worden we gaandeweg bewuster en groeien we naar een hoger bewust-

zijnsniveau. Het laat zien hoe we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons eigen proces, zelf medeschepper zijn van ons geluk en geen slachtoffer van onze omstandigheden.

Wanneer we de 3P-methode als uitgangspunt hanteren, dan maken we daarbij een bewuste keuze, die ons leven ingrijpend kan veranderen. Welke keuze we ook maken, elke keuze verandert onze ervaring en beïnvloedt ons leven. De ene keer maken we bewuste keuzes door bijvoorbeeld van baan te veranderen; een andere keer maken we onbewuste keuzes door keer op keer hetzelfde gedrag te laten zien, zoals bijvoorbeeld boosheid of irritaties.

Bij elke keuze die je maakt, creëer je en kies je ook voor mogelijke andere en nieuwe groei-ervaringen. Zo zijn er keuzes die vóór je werken, maar ook keuzes die tegen je kunnen werken, weliswaar vaak meer onbewust.

Als we overtuigingen hebben die tegen ons werken, creëren we ervaringen waardoor deze keuze bevestigd wordt. Als we bijvoorbeeld onbewust vinden dat we geen liefde waard zijn, dan creëren we ook ervaringen waarin we teleurgesteld worden in de liefde. Als we dit proces langdurig herhalen, kunnen we ook geloven dat het beter is om alleen te zijn en dat we de juiste partner niet ontmoeten, terwijl dit mogelijk wel onze hartenwens is. Het is een gevolg van een eigen inprent.

De 3P-methode maakt dit soort processen inzichtelijk en maakt dat we ons ervan bewust worden. Door het creëren van een hoger geluksbewustzijn komen we terecht in een opwaartse spiraal naar meer geluk.

P1: PERSOON

De eerste P van het 3P-model staat voor Persoon (P1). Deze is onder te verdelen in:



- brein
- hart
- lijf

De verbinding tussen brein en lichaam wordt door de westerse geneeskunde beschouwd als een onderwerp dat bui-



ten de reikwijdte van de wetenschap valt. Zo is ook het bewustzijn nog steeds een ongrijpbaar fenomeen. Er zijn wetenschappers die overtuigd zijn dat de hersenen het bewustzijn produceren. Zij zien het menselijk lichaam als een soort biochemische machine die door genen wordt gestuurd. Ik ben het hier niet mee eens, en ga ervan uit dat het menselijk lichaam méér is dan alleen een biochemische machine.

Reflectiemoment: “Als we niet ons brein zijn, wat zijn we dan wel?”

Ik beschouw het brein, hart en lijf als een eenheid en zie ons bewustzijn als de manier waarop wij onszelf en onze medemens ervaren, zoals Pim van Lommel omschrijft: “een eindeloos bewustzijn”. Steeds meer onderzoek wijst uit dat er duidelijk een verbinding is tussen ons lichaam en brein. We zijn niet ons brein (hoewel dat helaas voor veel mensen wel opgaat, omdat zij volledig in hun hoofd leven). Nee, wij vórmen ons brein door de keuzes die wij maken en de ervaringen die wij opdoen in ons leven.

Verschillende wetenschappers, onder wie Candice Pert, Servan-Schreiber en Bruce Lipton hebben ontdekt dat niet alleen onze hersenen informatie opslaan, maar dat ons lichaam dat ook doet. De wetenschappelijke gedachte dat emoties alleen geregeld worden via de hersenen, is dus achterhaald.

We zijn dus één groot, onderling verbonden informatiesysteem, bestaande uit één groot netwerkmodel van brein, lijf en hart. Er is een constante uitwisseling van informatie tussen cellen, organen en systemen in ons hele lichaam. We blijken zelfs over zenuwcellen te beschikken die informatie op een soortgelijke manier bewerken als ons brein dat doet.

Negatieve emoties, trauma's, gedachten en overtuigingen hebben een directe invloed op ons lichaam. Elke gedachte die wij denken volgt een spoor in de vorm van zenuwverbindingen, die elk hun eigen netwerk volgen. Daarmee is het ook niet zo moeilijk te begrijpen dat wanneer die gedachten elke keer hetzelfde spoor volgen, dit ook een automatisme wordt. Een logische redenering is vervolgens dat, wanneer we een oud spoor niet meer gebruiken, het zal verdwijnen of zal worden vervangen door nieuwe sporen. Dit wordt ook wel het 'principe van plasticiteit' genoemd. “When neurons fire together,



they wire together”. Met andere woorden, wanneer twee neuronen tegelijk vuren, worden de verbindingen hechter.

De gedachte: “ik geniet van mijn werk” geeft een fijn gevoel en kan leiden tot gedrag wat gewenst is binnen een organisatie. Er wordt weinig tot geen weerstand ervaren. Wanneer we echter een negatieve gedachte hebben, zoals: “ik vind mijn werk vreselijk”, dat geeft dit een gevoel van weerstand en kan deze gedachte leiden tot gedrag wat niet gewenst is binnen een organisatie. Je ervaart een innerlijk conflict.

Ons brein heeft een bijzondere manier van functioneren. Het neemt de weg van de minste weerstand. Als we opgroeien, legt ons brein alles vast wat we horen, zien, ruiken, voelen en proeven. Dat wat we leren, wordt door ons brein als patronen opgeslagen. Wanneer we dan weer een zelfde ervaring meemaken, zal ons brein automatisch hetzelfde patroon toepassen (brein-circuit). Zodra we volwassen worden, worden veel van onze acties en reacties geregeerd door deze eerdere aangeleerde patronen.

In onze kindertijd hebben we allemaal verdedigingsmechanismen opgebouwd als gevolg van negatieve of traumatische ervaringen. Gelukkig is ons brein echter ook in staat zich bijzonder efficiënt te passen. Wanneer ons brein beschadigd raakt door bijvoorbeeld een beroerte, zal het nieuwe verbindingen gaan leggen. Eigenlijk is ons brein een stuk bijzonder complex gereedschap, waar we met veel respect mee moeten omgaan.

Herkennen en reguleren van gedachten en emoties gaat niet over onderdrukken, negeren of wegstoppen. Het gaat er wel om hoe we op een gezonde manier aandacht geven aan onze emoties, ze een stem geven, ze voelen. Emoties zijn er niet voor niets; we hebben ze nodig om te kunnen groeien. Ze zijn zo belangrijk, dat we ze zelfs een naam en een stem hebben gegeven: niet alleen verdriet, afgunst, boosheid, schaamte, angst, frustratie, woede, jaloezie, haat, trots, maar ook vreugde, blijdschap en geluk horen in dit rijtje thuis. Emoties betekenen iets, ze zijn je navigatiesysteem. Gevoelens, ongeacht of ze nou fijn of niet fijn zijn, geven aan of jij afgestemd bent op jezelf. Ze wijzen ons de weg naar meer bewustwording en ze horen bij het mens zijn.

Reflectiemoment: “Observeer je emoties, wat willen ze jou vertellen?”



Hoe zou de wereld eruit zien als wij al op jonge leeftijd van onze ouders en op school zouden hebben geleerd hoe wij met onze eigen emoties en met de emoties van klasgenoten konden omgaan? En wat als we een werkplek zouden hebben waar al onze emoties er werkelijk zouden mogen zijn? Wat als we zouden leren écht beter naar ons lichaam te luisteren? Wat voor effect zou dit hebben op ons leven? En hoe zou jij leven als je geen angst kent? Naar mijn idee zouden we meer holistische mensen zijn, waarbij niet alleen de denkende en werkende mens, maar ook de voelende en spelende mens de ruimte zouden krijgen die ze nodig hebben en verdienen.

Hoewel we geleerd hebben meer naar ons hoofd te luisteren, speelt ons hart echter ook een cruciale rol. Ons hartritme wordt beïnvloed door de intensiteit van fysieke inspanning, door de ademhaling en door emoties en gedachten. Ook hier vindt communicatie plaats: dit maal tussen hart en brein. Stress in het brein veroorzaakt stress in het hart met als gevolg verandering van de bloeddruk, hartslag en ademhaling. Laten we het daarom positief omdraaien: worden we ons bewust van ons lijf en gebruiken we informatie vanuit ons hart, dan heeft dat een positieve uitwerking op ons brein. Om ons gelukkig te voelen, is het belangrijk dat we ons verbinden met zowel ons hart, ons lijf als ons brein.

Samengevat: Ons hart is niet alleen een bloedpomp zoals wij wellicht vroeger leerden op school. Ons hart heeft haar eigen hartbrein, communiceert met ons brein en speelt een belangrijke rol in ons functioneren en geluksgevoel.

Denk eens terug aan een gelukkige en dankbare tijd. Dat mag een ervaring zijn die recent heeft plaatsgevonden, bijvoorbeeld een gezellige avond met je vrienden of op werk. Het kan ook een leuke ervaring uit je jeugd zijn, bijvoorbeeld met familie. Breng de herinnering bij jezelf naar boven en voel in je lichaam wat deze ervaring destijds voor je betekende. Hoe voelt het om deze herinnering opnieuw op te roepen?

Kun jij het heerlijke gevoel weer voelen, vooral zo rond je hartstreek? Dit is nu je hartenergie. Wanneer ik overmand word door mijn emoties haal ik een fijne herinnering naar boven, bijvoorbeeld dat ik geniet van grappige opmer-

kingen van mijn zoon, waardoor wij samen schaterlachen. Ik voel direct een verschuiving in mijn energie en heb contact met de energie van mijn hart.

Je kunt nog een mooie hartmeditatie beluisteren op onderstaande link:

<https://www.youtube.com/watch?v=NvYJAWZDkuk>

P2: PROCES



Het proces van de 3P-methode bestaat uit zeven stappen. De eerste stap is de 'zintuiglijke prikkeling'. We horen, zien, voelen, proeven, ruiken of ervaren iets, zoals door het lezen van dit boek, waarmee onze gedachten direct aan de slag gaan. Misschien ervaar je beelden, associaties of een interne dialoog door wat je leest.



Als we deze informatie de ruimte geven, kan er een inzicht ontstaan, waardoor wij begrijpen 'waarom we doen wat we doen' (stap 2). Een inzicht laat jou iets 'inzien'. Dit 'in-zien' hebben we nodig voor onze groei, voor een dieper niveau van begrip. Een inzicht is vaak een specifiek moment in ons leven, een 'aha-moment'. Een moment dat aanzet naar meer willen weten en begrijpen.

Met dit inzicht kunnen we de volgende stap maken naar meer groei en bewustwording (stap 3): 'De weg naar ontwaken'. Als we bij het inzicht stoppen, door niet aan de slag te gaan met wat wij ons bewust zijn geworden, blijft het inzicht beperkt tot onze gedachten. We kunnen dan ergens goed over praten, maar we hebben het inzicht nog niet geïnternaliseerd in ons lijf. Stel dat we in een boekje lezen hoe we kunnen leren zwemmen. Wellicht kunnen we anderen exact uitleggen hoe de schoolslag gaat. Maar als we echter niet het water inspringen om het te doen en te ervaren, zullen we wellicht niet leren zwemmen. In het proces naar groei is het belangrijk om ook ons lijf erbij te betrekken. Dus wat gaan we doen met het verkregen inzicht?

Stap 4 is 'doen en ervaren', één van de moeilijkste stappen in het proces, omdat we naast wilskracht ook voldoende motivatie nodig hebben om te doen. Uit ons hoofd stappen en contact maken met ons lichaam. Op het moment dat we gaan 'doen en ervaren', merken we wat het effect is. Op deze manier bouwen we nieuwe geluksgewoonten op en worden geluksgewoonten het fundament van ons denken. Door geluksgewoonten te 'integreren' (stap 5), en het dus tot onderdeel van ons innerlijk te maken, maken we het ons 'eigen'. We krijgen daarmee tegelijkertijd ook meer grip op onze sabotagemechanismen.

Wanneer we ervoor kiezen om al deze stappen te doorlopen, leidt dit tot stap 6, 'meer geluk'. Dat vraagt om moed en inspanning. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen; net zolang totdat het een nieuw patroon van binnenuit is geworden. Als we meer geluk gaan ervaren, kunnen we het 'geluk gaan delen en geven' (stap 7). Mogelijk ontdekken we daarbij dat ons geluksgevoel dan alleen nog maar gaat toenemen, want delen is immers vermenigvuldigen. Alles wat wij delen, wat in ons zit, wordt alleen maar méér....

En vanuit deze positie, waarbij we een inzicht geïntegreerd hebben in ons lichaam en meer geluk ervaren, delen en geven, stappen we meer uit onze comfortzone, maken we weer nieuwe dingen mee die ons wederom zintuig-

lijk prikkelen (stap 1). Met deze informatie kunnen we de kringloop van dit proces opnieuw volgen.

P3: PRINCIPES

De derde P, de P van Principles, gaat over sturingsmechanismen om ons geluksbewustzijn te verhogen. Met de 3P-methode kunnen we, door het volgen van een structuur, efficiënter werken aan ons geluksbewustzijn. We leren namelijk op drie manieren: begrijpen met ons verstand, ervaren met ons hart en doen met ons lichaam. We werken aan een opwaartse spiraal naar meer geluk.

De acht principes, ofwel sturingsmechanismen, geven de koers aan die we dagelijks in ons leven kunnen vormgeven, kunnen bijstellen. Door geluk onder te verdelen in werkbare velden of gelukscodes, maken we het meetbaar, werkbaar en beïnvloedbaar.

De acht principes (P3) zijn:

- 1** Mentale fitheid
- 2** Doelen en intenties
- 3** Sociale contacten en relaties
- 4** Fysieke fitheid
- 5** Creatie, overvloed en medescheppen
- 6** Omgaan met tegenslagen en stress
- 7** Dankbaarheid en positieve levenshouding
- 8** Leef-in-het-nu.



In dit E-book bespreken we twee van deze acht principes, namelijk mentale fitheid en sociale contacten en relaties. Door gebruik te maken van verschillende tools en technieken kun je aan elk principe werken, bijvoorbeeld voor mentale fitheid kun je mindfulness gebruiken om je mentaal fitter te voelen. Met andere woorden, elk principe bevat een dosis aan tools die je kunt toepassen.



Wil je je verder ontwikkelen in de determinanten van een gelukkig leven, dan adviseer ik je om de opleiding tot Gelukscoach te volgen of één van mijn open dagen te bezoeken. Bezoek hiervoor de website: <http://heart4happiness.nl/>

MENTALE FITHEID

Onderzoekers hebben onderzocht of er een typische set van gedachten zijn, die dezelfde emotionele gevoelens produceren. Bij hun onderzoek werden de deelnemers in diverse groepen verdeeld. De eerste groep deelnemers werd gevraagd gebeurtenissen te omschrijven die een gevoel van boosheid triggerde. De tweede groep moest een gebeurtenis omschrijven dat het gevoel van verdriet oproep. Een derde groep werd verzocht een gebeurtenis op te schrijven die hen angstig maakte, en ga zo maar door.

De onderzoekers kwamen tot de ontdekking dat er over de gehele wereld een bepaalde reeks van gedachten is, die de neiging heeft om dezelfde emotionele toestanden te prikkelen. Zo zou boosheid bijvoorbeeld worden getriggerd door gedachten die betrekking hebben op een obstakel of hindernis: iemand of iets zorgt ervoor dat wij ons gewenste doel of verlangen niet bereiken. Verdriet wordt meestal voorafgegaan door de gedachte dat we iets waardevols of liefdevols zijn kwijtgeraakt; een gevoel van verlies dus. En angst zou voorafgaan aan gedachten als onzekerheid of stuurloos zijn. Uiteraard geldt dit ook voor de positieve gevoelens. Verschillende denkpatronen creëren een palet aan dezelfde positieve gevoelens. Het gevoel van trots wordt voorafgegaan aan gedachten in het kader van het bereiken van een succesvol resultaat door onze eigen acties of vaardigheden.

Denk eens na wat dit voor jou zou kunnen betekenen. Een palet aan emoties dat beïnvloed wordt door een scala aan soortgelijke gedachten...

Dit betekent dat we als individu in staat zijn om zelf controle uit te oefenen op onze gedachten en emoties. In plaats van boos te worden op onze manager, kunnen we ook kiezen voor andere gedachten. We hebben dus de unieke mogelijkheid om kapitein te worden van ons brein en om onze emoties te reguleren. Natuurlijk is dit geen standaard. Soms willen we ons gewoon verdrietig voelen of boos. Wanneer we echter in staat zijn om hier op een



meer bewuste manier mee om te gaan, zullen we ontdekken dat we in veel situaties in staat zijn om ons anders te kunnen voelen dan wat ons lijkt te overkomen. We hebben dus wel degelijk een vorm van controle over hoe we ons voelen en wat we denken. Om dit te kunnen, moeten we vaardigheden ontwikkelen die we nodig hebben om onze emoties te reguleren en de controle over wat we voelen meer te sturen.

"The mind can make heaven out of hell and hell out of heaven."

- John Milton

Theoretisch gezien kunnen we onze gevoelens dus veranderen door onze gedachten. Zoals we allemaal wel hebben meegemaakt uit eigen ervaring, is dat echter niet gemakkelijk. We zullen vaardigheden moeten ontwikkelen om onze gedachten te veranderen. Dit ontwikkelen we door regelmatig te oefenen. Het vergt veel geduld en we zullen moeten bouwen aan ons vermogen om voor de juiste uitdaging te kiezen die op ons niveau ligt.

Indien we aan dit vermogen werken, en controle hebben over onze gevoelens, dan krijgen we voor al die moeite een soort 'cadeautje': dan is onze prefrontale cortex (het deel van je brein dat beslissingen neemt, plant en ook sociaal gedrag stuurt) ook vaker beschikbaar. Verliezen we echter de controle over ons gevoel, dan neemt ons 'Limbische brein', ook wel ons 'emotionele brein' genoemd, het roer over, met als gevolg dat we minder helder kunnen denken en dus minder goede besluiten nemen.

Wanneer we op één of andere manier in staat zijn om onze emoties beter te reguleren, dan werken we aan interne controle en hebben we steeds minder de behoefte om onze buitenwereld te willen beheersen. Andersom werkt het exact hetzelfde: als we ons intern niet goed voelen, zoeken we meer externe controle. Wanneer we meer interne controle hebben over ons eigen systeem, betekent dat niet dat we anderen niet meer mogen beïnvloeden, maar we zijn dan niet meer geobsedeerd en we staan meer bewust in het leven. Het gevolg is dat mensen ons ook aardiger vinden en we prettigere collega's zijn om mee samen te werken.



COGNITIEVE HERWAARDERING

Emoties hebben grote invloed op ons leven, maar ze maken ons ook mens, ze maken ons ook uniek. Emoties zorgen ervoor dat het leven zin heeft en kleur geeft aan ons bestaan. Waar zouden wij zijn zonder onze emoties? Fijne en minder fijn voelende emoties zijn niet goed of slecht, het gaat erom hoe wij ermee omgaan. Studies hebben uitgewezen dat een hoog EQ meer invloed heeft op een succesvol en gelukkig leven dan een hoog IQ. Emotionele intelligentie is dus belangrijk voor je geluksgevoel, evenals het goed kunnen reguleren van deze emoties.

In onze huidige samenleving leren we echter niet hoe wij op een efficiënte en gezonde manier onze emoties kunnen herkennen en reguleren, hoe wij met stressvolle situaties kunnen omgaan. Herkennen en reguleren van emoties gaat niet over onderdrukken, negeren of wegstoppen, maar gaat erom dat we op een gezonde manier aandacht geven aan onze emoties, ze een stem geven, ze voelen. Het onderdrukken van onze emoties, zo vertelt onderzoek ons, moeten we vermijden. Onderdrukken van emoties heeft een negatief effect op ons geluksgevoel. Het kost inspanning en verlies van hersencapaciteit (juiste besluiten kunnen nemen, helder kunnen denken). Er gaat energie verloren, wat effect heeft op onze focus. Ook kunnen er fysieke klachten ontstaan door het onderdrukken van emoties, zoals hoge bloeddruk of slecht slapen.

Eén van de oefeningen die we kunnen toepassen, is bijvoorbeeld 'cognitieve herwaardering'. Dit is een doelbewuste strategie waarmee we een situatie anders bekijken of herdefiniëren. Hiermee veranderen wij de manier hoe we denken over een situatie die emoties triggert. Herwaardering is een effectieve emotie regulatie strategie om minder negatieve emoties te ervaren en ons geluksgevoel te verhogen.

Zo ontmoette ik in mijn praktijk een 52-jarige dame die zich enorm verdrietig voelde. Ik kwam erachter dat zij 10 jaar geleden door haar man verlaten was voor een jongere vrouw. Deze ervaring had haar diep geraakt en zij kon er niet van loskomen. Zij was haar emotie geworden, waardoor vreugdegevoel in haar leven nog maar weinig aanwezig was. Haar emotionele brein was volledig van slag, waardoor zij ook lichamelijke klachten vertoonde als oververmoeidheid, hartkloppingen, hoge bloeddruk en slecht slapen. Door onder andere cognitieve herwaardering begon ze anders naar de situatie te kijken;



ze begon de situatie te herwaarden. Als direct gevolg hiervan begon ze een hogere intensiteit van positieve emoties te ervaren. Zij kreeg weer grip kreeg op haar eigen leven omdat ze haar pijnlijke ervaring in een groter perspectief kon plaatsen waardoor zij zich weer beter ging voelen.

Het *emotionele brein* (Limbisch systeem) is het gedeelte van de hersenen dat onze emoties regelt. Het filtert informatie uit de omgeving en uit het lichaam zelf. Emoties hebben een fysieke component, we voelen ze in ons lichaam. Zoals ik al eerder aangaf, hebben we dus één groot onderling verbonden informatiesysteem, bestaande uit één groot netwerkmodel van brein, mind en hart.

Laten we eens met cognitieve herwaardering oefenen en een situatie bedenken, die we daarna totaal anders gaan interpreteren.

Stel dat we denken: 'mijn manager heeft een hekel aan mij'. Kunnen we dit misschien ook minder negatief bekijken, herwaarderen en positiever 'labelen'? Op deze manier hebben we minder last van negatieve gevoelens, voelen we ons beter in ons vel en ontwikkelen we meer veerkracht. Het geeft ons de mogelijkheid om op een meer volwassen manier te reageren op onze omgeving, waardoor anderen met meer respect op ons reageren. Dit bevordert ons geluksgevoel.

Denk eens terug aan een situatie op je werk of in de relationele sfeer, waarbij je niet fijn voelende emoties ervoer. Breng deze situatie opnieuw in je gedachten. Kijk of je de situatie opnieuw kunt observeren en herwaarderen, waardoor de emotionele impact verandert. Kun je de situatie in een groter perspectief zien? Schrijf dit voor jezelf uit.

Ondanks dat emoties een biologische basis hebben, zijn we in staat om invloed uit te oefenen op de emoties die we ervaren, en op de manier waarop we deze emoties uitdrukken. We hebben hier absoluut controle over.



MINDFULNESS

Een tweede strategie om onze mentale fitheid te verhogen, is mindfulness. Mindfulness is een meditatievorm, een aandachtstraining en betekent simpelweg dat onze aandacht stabiel is. Het betekent dat we met onze aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder daar een oordeel over te hebben. Het gaat niet om het 'niet hebben van gedachten', maar wel dat we ze eerder gewaar worden. We leren om onze gedachten niet als de waarheid te zien, maar om ze te accepteren zoals ze zijn en te beseffen dat ze ook weer weggaan. Onze geest is dan stil en we zijn één en al aandacht. Mindfulness is door veelvuldig wetenschappelijk onderzoek bewezen effectief gebleken. We kunnen concluderen dat mindfulness de kwaliteit van ons leven verhoogt.

Het gevolg is dat we minder stress ervaren en meer veerkracht en kalmte. We ontwikkelen meer responsiviteit. We worden ons meer bewust welke emotie een bepaalde gedachte triggert of andersom. Wanneer we ons steeds meer bewust worden van wat ons precies triggert, kunnen we veel meer bewuste besluiten nemen, in plaats van onbewust geconditioneerd te reageren. Hoe meer we dit oefenen, des te meer kleine veranderingen we gaan zien en hoe meer invloed we krijgen op onszelf en onze omgeving.

Wanneer we niet mindful zijn, is onze aandacht verstrooid en leven we op de automatische piloot. Onze denkgeest is druk bezig met ons verleden en onze toekomst. Onze gedachten dwalen het grootste gedeelte van onze tijd volledig af; gemiddeld 47% van de dag doen we aan gedachten dwaling! Als we onder stress staan, wordt dit percentage zelfs nog hoger. Dit wordt veroorzaakt door het 'rumineren' van onze gedachten: het herhaaldelijk langdurig denken over (of herkauwen van) onze problemen, zorgen en uitdagingen. We bouwen op deze manier aan een meer negatief gevoel en komen in een neerwaartse spiraal terecht.

Laten we nog even naar het voorbeeld gaan dat we de gedachte hebben dat onze manager een hekel aan ons heeft. Deze gedachte voedt weer een andere negatieve gedachte, wat zelfs mogelijk tot de gedachte kan leiden dat we ons ontslag gaan krijgen of dat hij anderen tegen ons gaat opzetten. De originele gedachte creëert dus een web aan meer gedachten, emoties en acties; iets waar (zo blijkt uit onderzoek) de meeste mensen mee te maken hebben.



Dit betekent dat als we nu een 'positief web' zouden hebben, dit meer in ons voordeel zou werken; we zouden dan in staat zijn om er op een gezonde en positieve manier mee om te gaan. Dat leidt ons tot de vraag: "Hoe loop je nu uit het web van je hoofd?" Het antwoord is: met behulp van mindfulness.

Mindfulness gaat namelijk over aandachtig en indachtig zijn. Indachtig is met je aandacht naar binnen. Stel dat we ons boos voelen, laten we dan eens voelen hoe het voelt om boos te zijn. Daarmee worden we ons bewust van onze boosheid, zonder te rumineren (herkauwen) en zijn we in staat om onze gevoelens te ontmoeten in het huidige moment.

Het heeft een bijzonder effect op de intensiteit van negatieve gedachten en gevoelens. We zijn niet onze gedachten en emoties aan het reguleren zoals bij cognitieve herwaardering, maar doen eigenlijk het tegenovergestelde. We worden onze gedachten en gevoelens gewaar, los van elk oordeel, kritiek of commentaar. Het is dus een krachtig instrument om ons gelukkig te voelen en is een vaardigheid die we kunnen leren. De voordelen zijn groot en gevalideerd: zo kan mindfulness ons basis gelukssetpoint verhogen, onze (zelf) compassie, altruïsme en onze emotionele intelligentie. Het verbetert ons immuunsysteem, we ervaren minder stress, meer ontspanning, toegenomen focus en verbeterde creativiteit. We verhogen onze emotionele intelligentie en versterken onze veerkracht.

Als we gedurende minimaal 5 weken elke dag 5 minuten mindfulness beoefenen, kan het wonderen doen. Van mindfulness je prioriteit maken verhoogt ons geluksgevoel. Let wel, het gaat er niet om geen emoties meer te ervaren, of een verlichte geest te worden of onze gedachten te stoppen. Nee, het gaat erom ons bewust te worden, te kijken waar we nu staan en wat zich aandient in het hier en nu. Het is daarbij de bedoeling dat we kijken zonder meteen ergens 'naar toe te willen gaan', los van elk oordeel of dat we alles willen verbeteren of verbloemen. En als we wel oordelen, laten we ons daar dan bewust van worden zonder dáár weer over te oordelen; het is de bedoeling dat we leren onbevangen naar onze gedachten, onze emoties en onze doelen te kijken.

In de praktijk is het echter een uitdaging om ons onbevangen bewust te worden wat er in ons hoofd gebeurt. De meeste mensen vinden het gemakkelijker om fysieke sensaties te voelen. Je ademhaling observeren is daarom een bijzonder effectieve tool om mindfulness te beoefenen. Als we ervoor kiezen



om onze ademhaling te observeren, worden we ons er beter van bewust wat we voelen.

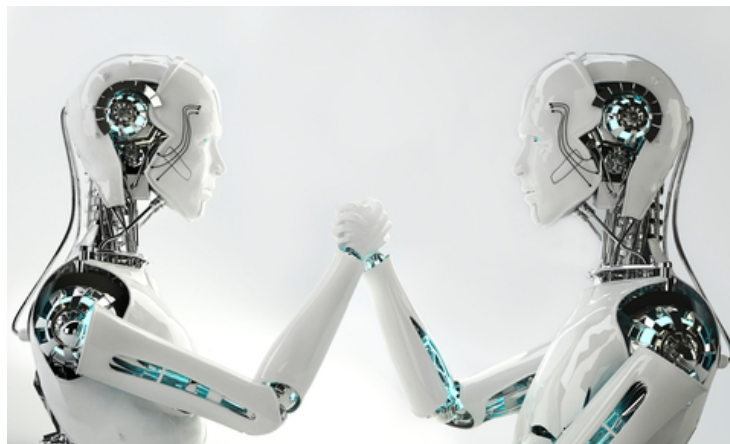
Voor mensen die erg druk en gestrest zijn, of die een leven turbulent hebben, is een speciale meditatie ontwikkeld. Want wanneer was de laatste keer dat wij eens even helemaal niets deden? Niet appen, mailen, tv kijken, praten, nee, gewoon even helemaal niets doen.

Leren om in het hier-en-nu te zijn, aandachtig en indachtig te zijn. Je dient hiervoor te oefenen, om je vertrouwd te maken met het huidige moment.

Klik [hier](#) voor een ontspannen mindful moment waar je leert je gedachten te laten komen en gaan:

<https://www.youtube.com/watch?v=0shtjPtp3U4>

SOCIALE CONTACTEN EN RELATIES



De mens is waarschijnlijk het meest sociale dier dat er bestaat. Het ontwikkelen van gezonde en duurzame relaties is belangrijk voor ons geluksgevoel. We hebben een diepe behoefte aan verbinding met andere mensen, om ergens bij te horen. Interessant genoeg gaat de behoefte aan liefde en verbinding niet weg wanneer we opgroeien en ouder zijn. Het blijft een verlangen in ons systeem. Verliefd zijn is één van de meest gekoesterde gevoelens we-



reldwijd. De behoefte bij iemand te horen, gekoesterd te worden en geliefd te zijn is daarmee belangrijk voor ons geluksgevoel.

Als omgaan met anderen ons zo gelukkig maakt, dan lijkt het logisch dat afgewezen worden ons erg verdrietig maakt en ons verwondt. Studies hebben uitgewezen dat als mensen worden afgewezen, dezelfde gebieden in het brein geactiveerd worden als bij heftige fysieke pijn. Met andere woorden, de pijn die wij voelen als we afgewezen worden, is net zo intens als de pijn die wij voelen bij fysieke pijn.

Mensen die geregeld afgewezen worden en daardoor verbinding gaan vermijden uit angst om nog meer afgewezen te worden, voelen zich eenzaam en alleen. Zij voelen dus niet alleen psychologische pijn, maar ook fysieke pijn. Eenzaamheid heeft een effect op zowel de mentale als fysieke gezondheid en geeft een significante verhoging op fysieke klachten, zoals slaapstoornissen, depressie, diabetici, hartproblemen, hoge bloeddruk, obesitas enzovoort.

Mensen hebben dus een diep gewortelde behoefte aan verbinding. We hebben liefde en aandacht van andere mensen nodig om gelukkig te zijn, ook al is het maar van één dierbare. Gezonde relaties aangaan is geen luxe, maar een noodzaak voor ons geluksgevoel.

VERTROUWEN IN ANDERE MENSEN

Vertrouwen in jezelf en je medemens is essentieel voor het opbouwen en in stand houden van resonante en gezonde relaties.

Reflectiemoment: "Heb je zelfvertrouwen? Wat zegt dat over het vertrouwen in een ander? Denk jij dat mensen over het algemeen te vertrouwen zijn? Hoe ga jij om met het vertrouwen in je medemens?"

Het World Happiness rapport dat in 2012 voor het eerst werd gelanceerd, is een initiatief van de Verenigde Naties. Het rapport vermeldt de mate van geluk in 156 landen. Uit dit onderzoek blijkt dat in die landen waar de meeste mensen het eens zijn met de vraag: "zijn mensen over het algemeen te vertrouwen?", hoger scoren op geluk. In Denemarken en Noorwegen gelooft



ongeveer 65% van de bevolking dat de meeste mensen in het land te vertrouwen zijn. Deze landen staan ook boven aan in het World Happiness rapport. Er is dus bijna een perfecte correlatie tussen het vertrouwen van mensen en geluk.

Onderzoekers hebben hier een biologische reden voor ontdekt. Als je elkaar vertrouwt, komt het hormoon Oxytocine vrij. Dit hormoon wordt ook wel het knuffelhormoon of gelukshormoon genoemd. Het is hetzelfde hormoon dat vrijkomt als mensen van elkaar houden, verliefd zijn, of als een moeder haar baby borstvoeding geeft. Dit hormoon zorgt ervoor dat de bond met 'de ander' sterker wordt; dat geldt zowel in onze relatie als in onze werkomgeving. Wanneer onze relatie wordt versterkt, ontstaat er een gevoel van vertrouwen en saamhorigheid door Oxytocine. Als een manager tijd en persoonlijke aandacht aan zijn medewerker geeft, komt Oxytocine vrij. Omdat dit hormoon vrijkomt, ontstaat vertrouwen op basis van wederkerigheid. Een manier voor het ontwikkelen van een gezonde werkplek.

Oxytocine heeft dus een gunstig effect op het verhogen van ons geluksgevoel en op het vergroten van het gevoel van vertrouwen en verbondenheid in onszelf en onze omgeving.

Wat kun je zelf doen om meer vertrouwen op te bouwen en betrouwbare relaties te hebben of onderhouden? Neem even de tijd om te reflecteren.

Als het vertrouwen in andere mensen een groot effect heeft voor ons geluksgevoel en wederkerigheid (vertrouwen wordt sneller teruggegeven), wat zouden we dan zelf kunnen doen om onze medemens meer vertrouwen te geven? Eén manier is 'proactief vertrouwen.'

PROACTIEF VERTROUWEN

Uit studies blijkt dat we bedraad zijn om anderen eerder te wantrouwen dan te vertrouwen, in het bijzonder als we de ander niet goed kennen. Hier is ook een goede reden voor. Vanuit ons overlevingsmechanisme beschouwd, kan het gevaarlijk zijn om anderen te vertrouwen. Want een ander vertrouwen draagt altijd een bepaald risico met zich mee, zoals bedrog.



Het is op zijn minst de moeite waard om deze kwestie te onderzoeken, om proactief mee te bouwen aan een (werk)cultuur en sociale omgeving waar meer vertrouwen heerst dan wantrouwen. Indien we in staat zijn om zelf het initiatief te nemen en meer proactief onze medemens te vertrouwen, dan werken we mee aan een sociale 'upliftment', omdat vertrouwen geven, wederkerigheid oproept.

Indien dit je aanspreekt, kun je oefenen om je 'vertrouwenmodus' wat meer te stretchen.

Er is veelvuldig onderzoek gedaan naar het vertrouwen van mensen. Een bekend experiment is bedacht door Professor Helliwell, één van de onderzoekers en bewerkers van het World Happiness rapport. Een groep van 20 respondenten ontving een gevulde portemonnee, met 200 euro, waarbij de opdracht was de portemonnee ergens in het centrum, park, winkelcentrum van Toronto te 'verliezen'. Naast de 200 euro zat er in de portemonnee ook een kaartje met een adres van de eigenaar, zodat de portemonnee met inhoud te allen tijde kon worden teruggebracht naar de eigenaar.

Hoeveel denk jij dat er van de 20 portemonnees werkelijk zijn teruggegeven aan de eigenaar?

Professor Helliwell ontdekte dat maar liefst 16 van de 20 portemonnees werden teruggebracht naar de 'rechtmatige eigenaar', terwijl de verwachting 23% was geweest. Dit betekent dat we de neiging hebben om mensen minder snel te vertrouwen dan feitelijk correct is. Uiteraard hebben er meerdere van dit soort experimenten plaatsgevonden waaruit blijkt dat mensen het vertrouwen in anderen onderschatten.

Het punt dat ik wil maken, is dat mensen over het algemeen cynischer zijn en meer wantrouwen hebben dan nodig is. Als we anderen meer wantrouwen, omdat dit in onze aard ligt, heeft dit een effect op ons geluksgevoel. Zoals al eerder aangegeven, gaat het zelfs nog verder dan alleen het geluksgevoel van onszelf. Het heeft ook een effect op onze sociale omgeving, onze werkomgeving en zelfs op de economie.

Met andere woorden: met proactief vertrouwen kunnen we bouwen aan een leef- of werkgemeenschap van vertrouwenswaardige mensen om ons heen.



De belangrijkste vraag is: “hoe goed vertrouw ik mensen, hoe is het gesteld met mijn vertrouwen in de mens (ongeacht of dit nu betrekking heeft op mijn collega, mijn partner, mijn vrienden, onbekenden, mensen in mijn omgeving of wie dan ook)?”

We kunnen stellen dat wanneer we werken aan proactief vertrouwen, we wat meer leren stretchen (uit je comfortzone stappen); we maximeren ons vertrouwen, wat effect heeft op ons geluksgevoel. Uiteraard met een dosis gezond verstand. Natuurlijk gaat het er niet om dat we mensen koste wat het kost maar vertrouwen (over-vertrouwen), omdat we onszelf daarmee onnodig kunnen beschadigen. Het gaat erom of we de moed hebben onszelf iets meer te stretchen. Op deze manier bouwen we mee aan een leef- of werkgemeenschap van vertrouwenswaardige mensen om ons heen. Maar het is ook belangrijk dat we de kans verlagen dat we bedrogen worden of dat we onnodig psychische schade ervaren; we zouden onze medemens er immers nog meer door gaan wantrouwen. Want het is nooit leuk om bedrogen te worden.

Als vertrouwen echter zo belangrijk is voor ons geluksgevoel, hoe kijken we er dan tegenaan om het leven wat meer te vertrouwen? Stel dat onze manager ons wil ontslaan of dat onze partner ons heeft verlaten, kunnen we dan het vertrouwen in hebben dat die nare ervaring mogelijk toch ook waardevolle lessen voor ons met zich meebrengt? Lessen die ons helpen groeien om meer in onze kracht te staan en meer veerkracht te ontwikkelen. Want hoe wel het leven onvoorspelbaar is en blijft, toch kunnen we wel als toeschouwer naar onszelf kijken.

Kortom, het gaat meer over een houding waarmee we vertrouwen bereiken in onszelf, waardoor we (ondanks negatieve ervaringen) meer veerkracht ontwikkelen en ons eigen leven meer betekenis kunnen geven. We kunnen ofwel een houding ontwikkelen dat het leven te vertrouwen is en dat alles met de beste bedoelingen gebeurt, ofwel we kunnen denken dat het leven niet te vertrouwen is. Beide tegenstellingen mogen er gewoon zijn. Het enige verschil is dat de ene tegenstelling ons meer geluk geeft dan de andere.

Dat het leven te vertrouwen is en dat alles met de beste bedoelingen gebeurt, is voor zover ik weet niet wetenschappelijk bewezen. Maar dat het leven slecht is en niet te vertrouwen is, eveneens niet. Maar er is wel bewijs



dat wat wij denken, wat onze diepste overtuiging is, van invloed is op onze resultaten en op ons leven.

Vertrouwen in onszelf, in het leven en onze medemens is een belangrijke determinant van gelukkig zijn. Als we anderen vertrouwen zijn we gelukkiger dan als we dit niet doen. En uit veelvuldig onderzoek blijkt dat mensen over het algemeen meer te vertrouwen zijn dan wij denken. Ons vertrouwen meer stretchen is een vorm van onafhankelijkheid en autonomie. Laten we trouw zijn aan onszelf, trouw aan wat ons motiveert en beweegt.

Ga aan de slag om je meer te stretchen. De plek waarin je uit je comfortzone stapt en nieuwe dingen leert en doet. Waarin je je eigen veiligheid opbouwt en je het vertrouwen in jezelf en je medemens iets oprekt. Oefen in eerste instantie op een laagdrempelig niveau.

NAWOORD

Bedankt dat je dit boek hebt willen lezen. Voor mij was het schrijven ervan een leuke uitdaging en ik hoop van harte dat je er iets aan hebt gehad. Natuurlijk valt er veel meer over geluk te vertellen; dit boek is dan ook een appetizer naar méér.

Ik kan niet voldoende al mijn klanten bedanken die mij het vertrouwen hebben gegeven om mij voorbij de grenzen van hun gedrag en persoonlijkheid te mogen coachen en te trainen. Ze gaven mij inspiratie en hun verhalen maken me nederig. Hun gedachten, gevoelens, verwondingen, acties en alle unieke verhalen hebben mij bijzonder veel geleerd. Ik worstelde vaak om manieren te vinden voor mensen die zich ongelukkig voelden. Door te luisteren, te verbinden, te leren en ontdekken raakte ik steeds meer de kern. Door het trainen en coachen van anderen, groeide mijn geluksbewustzijn zelf ook naar een hoger niveau. En nog steeds kan ik worstelen met mijn eigen thema's. Lange tijd heb ik mij ook afgevraagd: hoe verwerk ik de pijn van mijn verleden? Voor mij was dat door stil te worden en mijn eigen demonen te omarmen. Niet door ze weg te duwen of te laten oplossen, maar door mijn demonen uit te nodigen en te omarmen. Nodig je schaduw, je demoon of draak uit in je hart en adem naar je pijn toe. En als je op die manier omgaat met je pijn, er niet meer tegen vecht, gaat je pijn uiteindelijk weg, een reis van hoofd naar hart, naar de plek waar geen oordeel is, maar liefde en ruimte....

Ook spreek ik mijn dank uit aan Maureen van der Velden voor het redigeren van dit boek waardoor het boek heerlijk leesbaar is geworden. En verder wil ik graag iedereen bedanken die medewerking heeft verleend bij de totstandkoming van mijn werk en dit boek. Waar ik ook ga, wie ik ook ontmoet, ik zie mijzelf in hun ogen omdat ik deel van alles ben.

WAAROM WERKEN AAN GELUK?

Veranderen en groei is onvermijdelijk in ons leven en misschien wel een constante factor en permanente investering. In organisaties is groei en verandering een must. Groei en veranderen hoort bij mens zijn, het is een leerproces.



Soms kun je letterlijk geen zin meer hebben in verandering omdat je er altijd wat voor moet doen. We gaan namelijk door verschillende fasen heen en kunnen ook weer terugvallen in oude patronen. Maar als het jou lukt om een positieve verandering te bewerkstelligen, word jij meer en meer jezelf. Dus play, create, make fun, inspire, connect, grow and expand....and find your pathway to **happiness!**

Mijn programma's worden ook al jaren toegepast binnen het bedrijfsleven. Misschien wil je voor jezelf of voor de organisatie waar je werkt, meer weten over de mogelijkheden die ik kan bieden. Kijk dan op mijn website, www.heart4happiness.nl of stuur een email naar info@heart4happiness.nl of bel mij 06 | 24245154

Op jouw geluk!

Sheila Neijman

