



Petra van Dreumel

Een boekje vol geluk

Inzichten, illustraties & tips:
inspiratie waar je elke dag even gelukkig van wordt

BOEKERIJ

boekrij.nl



Het boek waar je blij van wordt

Petra van Dreumel bij Boekerij:

Van dromen naar doen

Een boekje vol geluk

ISBN 978-90-225-8575-7

ISBN 978-94-023-1620-9 (e-book)

NUR 770/370

Vormgeving omslag en binnenwerk: Ingrid Bockting

Illustraties: © Petra van Dreumel

Auteursfoto: © IAMKAT

© 2021 Petra van Dreumel en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Marianne Schönbach

Literary Agency bv

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Behalve dan als je wilt delen wat je aan het lezen bent op social media. Link dan naar @petra_van_dreumel op Instagram of Story of my Dream op Facebook. Zou ik heel leuk vinden! Dank.

Voor jou

Want er is altijd hoop

Altijd liefde

Altijd groei

En altijd geluk

INLEIDING

Dit is een boekje vol geluk. Ik ben namelijk al een aantal jaar – zeg maar gerust mijn hele leven – op zoek naar geluk. Het voelde altijd alsof er net buiten mijn bereik iets op mij wachtte. Tijdens het schrijven van *Van dromen naar doen* besepte ik steeds meer dat er niet zoiets bestaat als een eindbestemming Geluk. Geluk is geen staat van zijn, het zit 'm eerder in het opmerken van gelukkige momenten. Wanneer je daar bewust mee bezig bent, voel je bijna automatisch meer geluk. We hoeven dus soms alleen maar onze zintuigen wat scherper te stellen om het geluk te voelen, te ervaren, te zien.

Met deze gelukscollectie wil ik je helpen om jouw geluksmomenten te herkennen, te koesteren en te creëren. Alle vijf geluksmomenten hebben een eigen collectie 'blijmakers' gekregen in dit boek. Pagina's waar je je eigen geluk kunt opschrijven om het voor altijd vast te leggen. Vragen en oefeningen die je laten zien hoe je meer geluk in je leven kunt toelaten en quotes en illustraties die voor *instant happiness* zorgen.

Om geluk gemakkelijker te herkennen, heb ik het in vijf momenten verdeeld waarop we geluk ervaren:



Klein geluk

Dat voelen we wanneer we aanwezig zijn in het hier en nu en kunnen genieten van wat het leven ons op dat moment geeft.



Innerlijk geluk

Soms vermomd als groei pijn voelen we dit geluk wanneer we van binnenuit groeien en in contact staan met ons hart.



Gedeeld geluk

Ervaren we wanneer we ons verbonden voelen met anderen en liefde delen.



Stromend geluk

Wanneer we in een flow zitten, ideeën bedenken en doelen behalen.



Groot geluk

Komt binnen wanneer we het gevoel hebben dat we bijdragen aan deze wereld.

GROOT
GELUK

115

Want wat zou er gebeuren wanneer je bewust aandacht geeft aan alles waar je gelukkig van wordt? Wanneer je als een conservator al je geluk verzamelt en vastlegt? Zou je ontdekken hoeveel je al hebt om dankbaar voor te zijn? Zou je bewuster kiezen voor de dingen die jou blij maken? Zou jouw geluk de ruimte krijgen die het verdient?

Geluk is niet maakbaar, maar je kunt het wel laten groeien. Alles wat aandacht krijgt, groeit en wordt mooier. Zo vormt mijn inspiratie samen met jouw blijmakers en inzichten hopelijk een schatkist aan geluk, waar je iedere dag uit kunt putten.

Veel leesplezier,

Petra van Orenel

STROMEND
GELUK **89**



KLEIN GELUK 11



5 soorten
geluk

INNERLIJK
GELUK 37

GEDEELD GELUK 63

KLEIN GELUK



Klein geluk



KLEIN
ALS BASIS
VAN GROOT

Wanneer ik mensen vraag waar ze blij van worden – en dat doe ik regelmatig want daar word ik weer blij van – noemt iedereen vaak kleine geluksmomenten.

Een zingende merel
De geur van de zee
De zon die doorbreekt
Een vers kopje thee*

Klein geluk herkennen is het gemakkelijkst van allemaal. Het is overal. Als de klapprozen in mei. Klein geluk wacht geduldig om gezien, gehoord, geproefd of gevoeld te worden. Iedere dag is daar weer een nieuwe kans voor. Maar tegelijkertijd gaan er ook veel potentiële kleine geluksmomenten aan ons voorbij. Rennen we door het leven met onze blik op de toekomst of ons hoofd in het verleden. En maken we de balans op, dan kijken we naar de grote successen en telt het kleine geluk soms nauwelijks mee.

Daarom verdient klein geluk een grote ode. Hoera voor het eerste lentezonnetje, voor het yoga-uurtje. De ochtendkoffie. Voor de schaterlach en de middagwandeling. Wat fijn dat jullie er zijn!

En er is maar één truc, wees in het hier en nu. Met volle aandacht en je zintuigen op scherp. Klein geluk van gisteren zijn we alweer vergeten, het kleine geluk van morgen is nog niet door ons waar te nemen. Alleen nu – in dit moment – leeft het in ons hart.

Het grote geluk begint altijd klein



Een verfrissend drankje op een hete dag

14

Tijdens een boswandeling
een hert tegenkomen

Haardvuur

De eerste lentezon



VUL MAAR AAN!

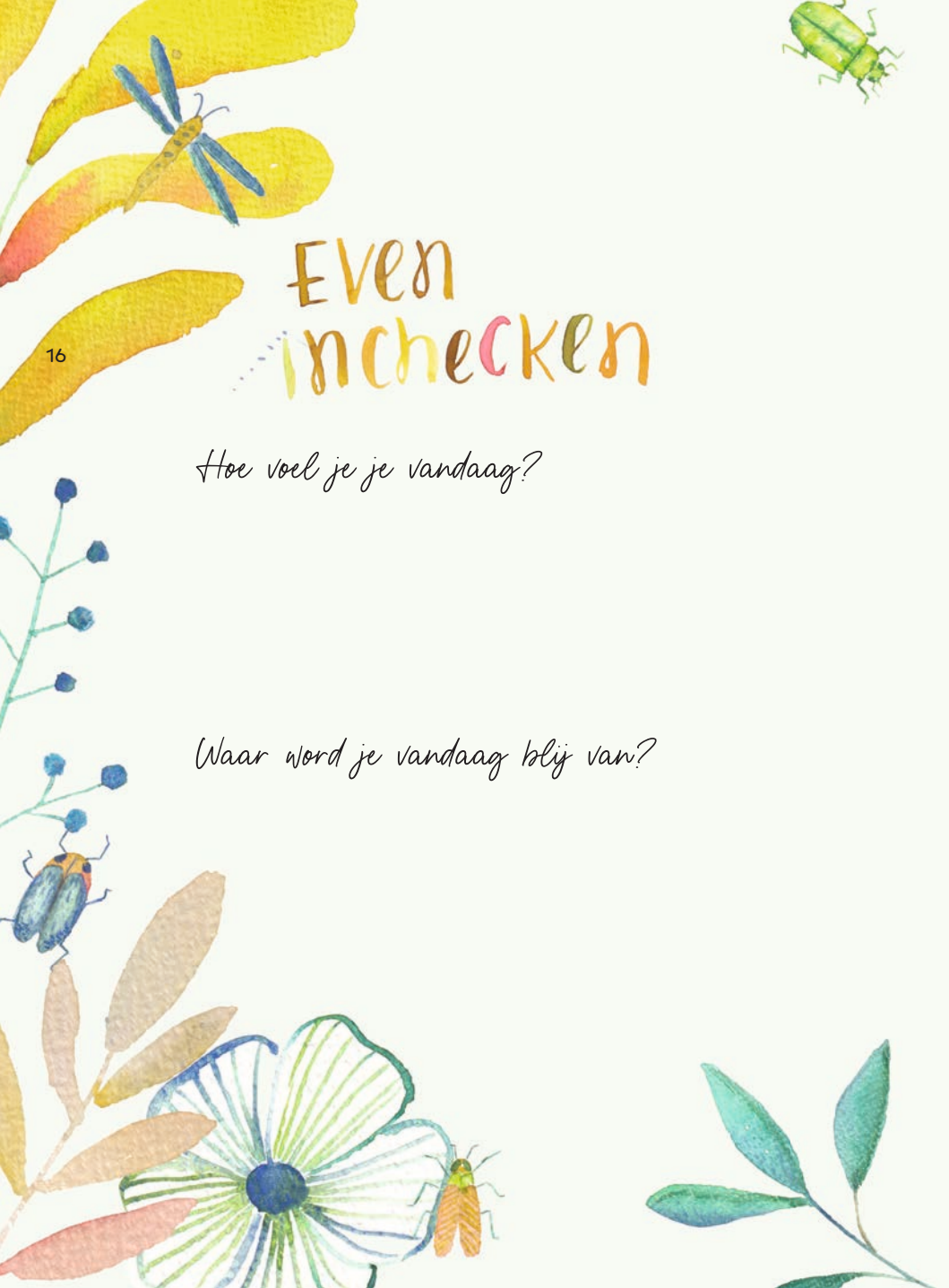


Wat zijn jouw momenten van klein geluk?

EVEN inchecken

Hoe voel je je vandaag?

Waar word je vandaag blij van?

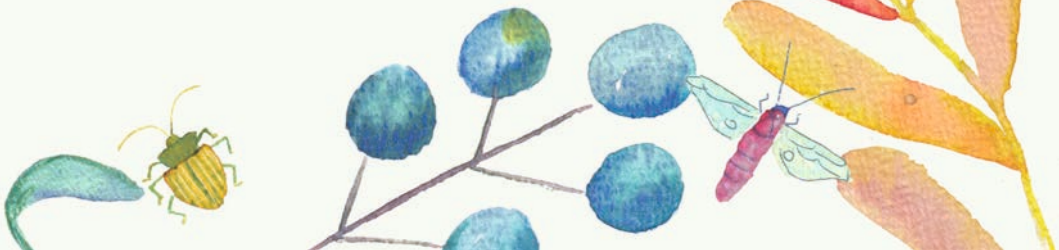




17

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

Als je om je heen kijkt, welk klein geluk is er dan te zien?



Je bent
altijd



het is
altijd
nu

hier

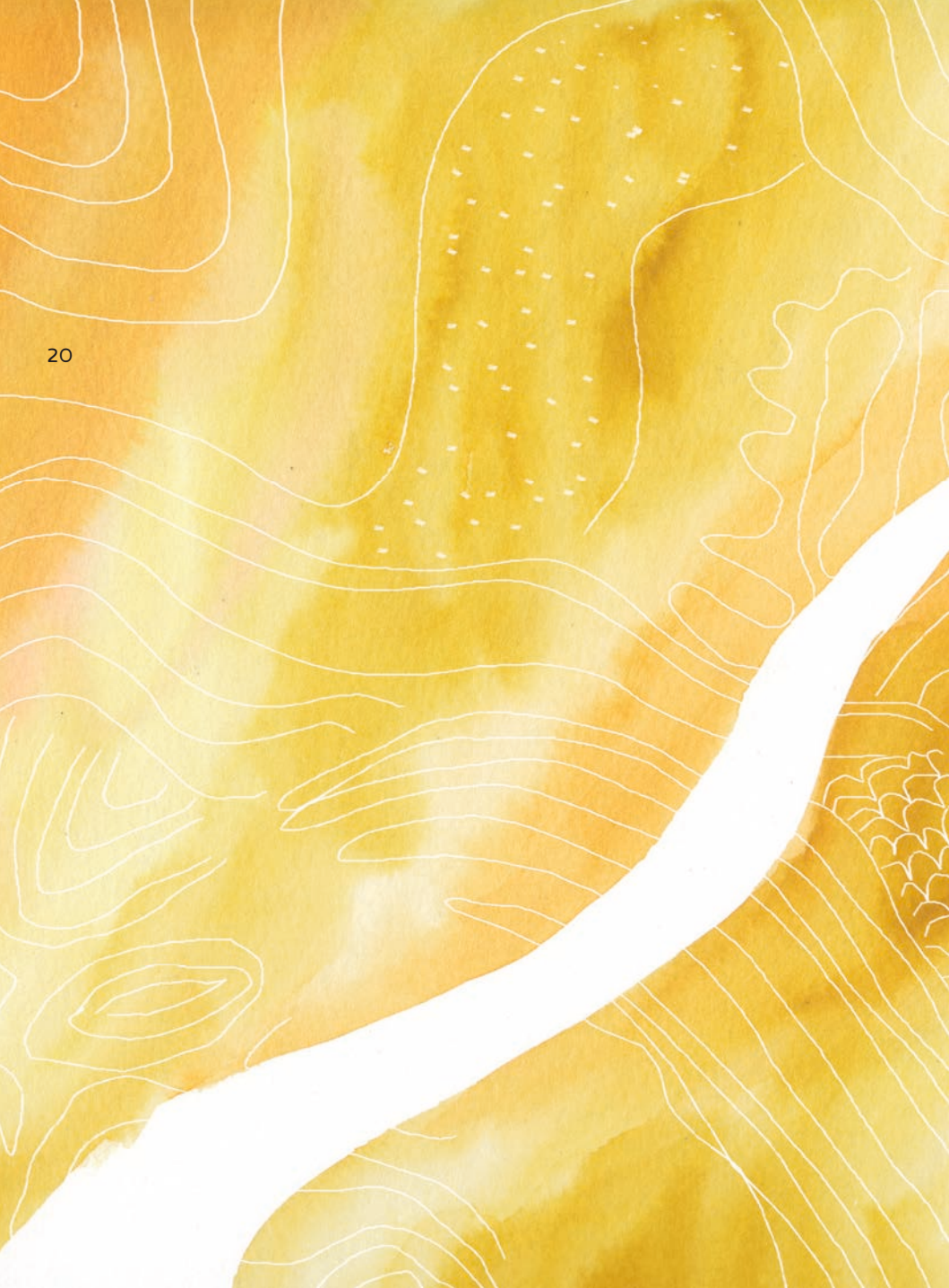
IN HET HIER EN NU ZIJN

19

Het leven rolt vooruit van moment naar moment. Wat nu is, zal heel snel voorbij zijn. En wat nu nog in de toekomst ligt, is voor je het weet al het nu. Uiteindelijk wordt de toekomst steeds kleiner en het verleden steeds groter.

Maar sta je wel eens stil bij waar je nu bent? Precies hier. In het nu. Je kunt namelijk in het verleden en in de toekomst verblijven, maar daar kun je niet leven. Hier en nu groei, kies, voel en ben je. Toch lijkt ons hoofd, ons lieve, slimme, geniale hoofd, vaak af te dwalen. Dat is nou eenmaal wat het doet. Door te analyseren wat is geweest, probeert het in te schatten wat er nog zal komen. En dat terwijl alleen in het nu verblijven je geluksmomenten zal brengen. Kleine én grote.

Hoe je dat doet? Ga bijvoorbeeld eens de natuur in met je zintuigen wagenwijd open. Kijk goed om je heen, waar je ook bent. Of ga vijf minuten rustig zitten en volg je aandacht naar wat je voelt in je lijf. Ik heb gemerkt dat deze kleine vingeroefeningen je helpen om ook tijdens de grote dingen in het leven dicht bij jezelf te blijven. Het is altijd 'nu' en je bent altijd 'hier'. Morgen bestaat niet.



If you must look back,
do so forgivingly. If you must
look forward, do so
prayerfully. However, the
wisest thing you can do is
be present in the present...
gratefully.

Maya Angelou

A collection of approximately 15 simple, hand-drawn black birds scattered across the upper half of the page. Each bird is represented by a small 'V' shape with a short line extending from its top, suggesting wings and a tail.

THE SECRET OF
IT ALL IS KNOWING
ALREADY

A large, semi-circular shape at the bottom of the page, filled with a textured yellow watercolor wash. It has a soft, painterly appearance with some darker and lighter variations in tone.



Welk klein geluk mag meer aandacht krijgen
in je leven?

HAVING

YOU

DO

Omvormers

HET IS

Wachten op de trein



Regen terwijl je naar buiten wilde gaan



Pech onderweg



Afwijzing voor een baan



HET KAN ZIJN

Een kans om even van het zonnetje te genieten

Toch een fijne binnenzitdag houden óf ontdekken dat regen niets uitmaakt

Leren dat je om hulp mag vragen

Vertrouwen dat iets beters op je pad zal komen