

## Kent u het recept voor geluk en succes?

Misschien hebt u er al eens van geproefd? Dan hebt u vast al een idee van de ingrediënten waaruit het bestaat... Die zijn relatief, zult u zeggen! Iedereen die weleens achter het fornuis staat, weet immers dat hetzelfde recept niet altijd leidt tot hetzelfde gerecht en dat alles afhangt van de persoon die het bereidt.

Stel dat u gek bent op chocoladetaart. U hebt al talloze keren van chocoladetaart gesmuld, maar die taart werd vast telkens op basis van verschillende recepten bereid. Die recepten resulteerden alle in een hemelse chocoladetaart, maar soms variëren de ingrediënten, de hoeveelheden en de bereidingswijze enigszins (of juist heel veel).

Zo is het ook in het leven!

Dat is vast ook de reden waarom het leven zo interessant en fascinerend is. Alle wegen leiden naar Rome (of elders!) net zoals een hele reeks trucjes en tips u succesvoller en gelukkiger kunnen maken.

Belangrijk is dat u die eerst ontdekt en daarna uw eigen recept gaat uitproberen!

*‘Men kan iemand alles afnemen behalve één ding, die laatste menselijke vrijheid: de keuze hoe hij zich gedraagt in om het even welke situatie, de keuze van hoe hij de dingen doet.’*

*Victor E. Frankl*



4

**Nota bene :** uw recept voor geluk en succes kan in de loop van de tijd evolueren, net als uzelf. Wat vandaag het beste werkt, is over enkele jaren misschien veel minder geschikt... Daarom mag u nooit op uw lauweren rusten, maar moet u op zoek blijven gaan naar nieuwe dingen. Dat werkt bovendien heel stimulerend!

# QUIZ

Om een bepaalde weg af te leggen en op onze bestemming aan te komen, moeten we ook ons vertrekpunt kennen. Voor u aan de slag gaat met de tips en trucs om gelukkiger en succesvoller te worden, moet u dus eerst uw aantrekkingscoëfficiënt bepalen.



## Trekt u dingen aan of stoot u ze af?

Omcirkel het antwoord dat het eerst in uw hoofd opkomt (zonder na te denken!) in de volgende situaties:

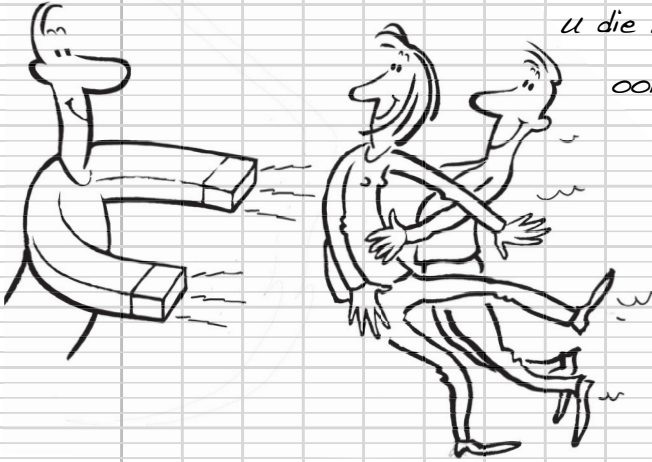


1. Een vriend belt u op om te zeggen dat hij de loterij gewonnen heeft.
  - a. U denkt: 'Zoiets overkomt mij ook nooit!'
  - b. U bent jaloers en denkt aan alles wat u in zijn plaats zou doen.
  - c. U bent bijna even erg in de wolken als hij omdat u zo gelukkig bent voor hem.

2. U bent al een tijdje vrijgezel en hoort dat een vriend(in) (die ook vrijgezel was) de meest perfecte en fantastische partner heeft leren kennen.
  - a. U bent verdrietig omdat u nog steeds alleen bent...
  - b. U bent geschokt en vraagt zich af wat die persoon meer heeft dan u en waarom hij of zij wel de perfecte liefde heeft gevonden!
  - c. U bent dolgelukkig omdat u beseft dat het nog steeds mogelijk is om iemand te leren kennen.
  
3. Uw collega komt trots en tevreden uit het kantoor van de baas en kondigt aan dat hij of zij DE promotie heeft gekregen waarop u ook hoopte.
  - a. U kunt de details van dit goede nieuws maar moeilijk aanhoren omdat u denkt aan de mogelijke redenen waarom u niet bent uitgekozen voor de promotie.
  - b. U bedenkt dat uw baas echt oerdom is omdat hij die persoon bevorderd heeft.
  - c. U bent blij om het succes van uw collega en zegt tegen uzelf dat u de volgende keer misschien aan de beurt bent!
  
4. U gaat in de buurt wandelen en ziet dat een van uw burens een gloednieuwe, prachtige Porsche heeft gekocht.
  - a. U denkt dat zoiets alleen anderen overkomt...
  - b. U verdenkt uw buur van drugshandel of een andere illegale bezigheid.
  - c. U neemt de tijd om de fantastische auto te bewonderen en bedenkt dat het geweldig moet zijn om er zelf ooit ook eentje te hebben.

*Uw resultaat is niet zo belangrijk, want er is altijd hoop.  
Iedereen kan veranderen!*

*Is uw aantrekkingscoëfficiënt al behoorlijk hoog, dan kunt  
u die nog verder ontwikkelen en  
ook leren hoe u uw verlangens  
eenvoudiger en sneller kunt vervullen.*



een voorbeeld!

positieve effecten van in uw dagelijks leven. Ga zo door, u bent  
BRAVO! U bent zonder twijfel een geliefd persoon die gemakkelijk

U hebt vooral c omcirkeld

worden en meer liefde en licht in uw leven laten.  
denken. Alles kan veranderen... U moet zich er alleen bewust van  
ken. U bent waarschijnlijk geprogrammeerd om al heel lang zo te  
Nou, u oordeelt wel heel snel! Wees gerust, er valt aan te wer-

U hebt vooral b omcirkeld

erin gelooft...

U hebt behoefte aan positieve bekrachtiging. Doe al het nodige om  
uw zelfvertrouwen en optimisme te ontwikkelen. Alles kan als u

U hebt vooral a omcirkeld

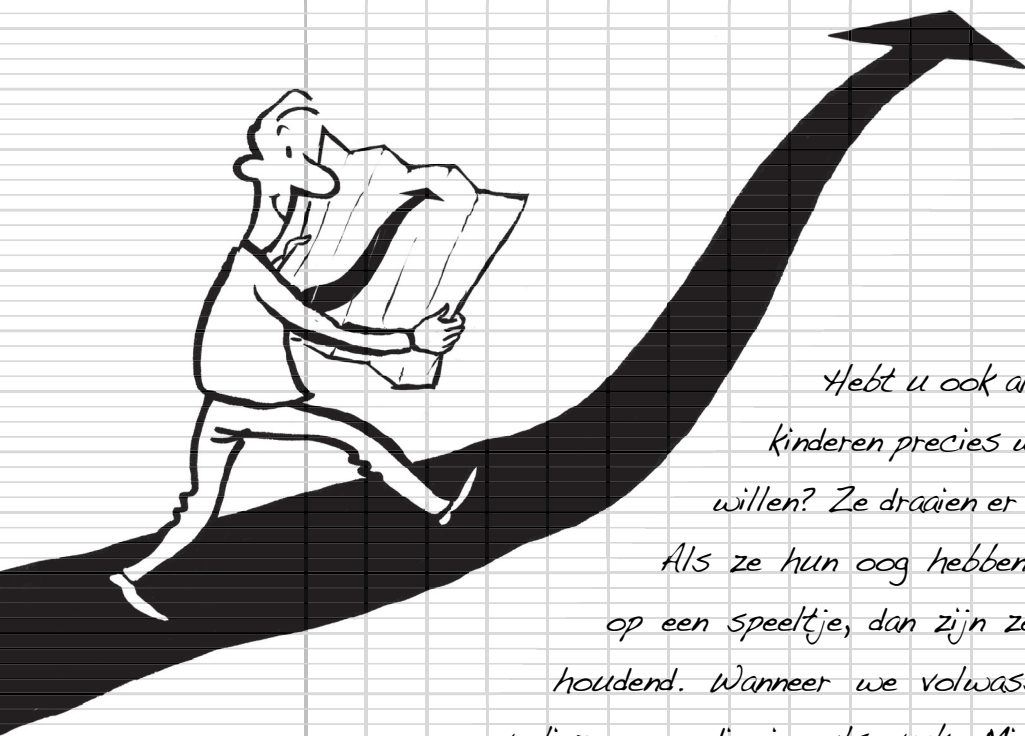
**Resultaten**

## Wat wil ik?

Dit is de hamvraag (uiteraard na 'wie ben ik?')!

“Als u al in de goede richting kijkt,  
hoeft u alleen nog op pad te gaan.”

Boeddhistisch spreekwoord

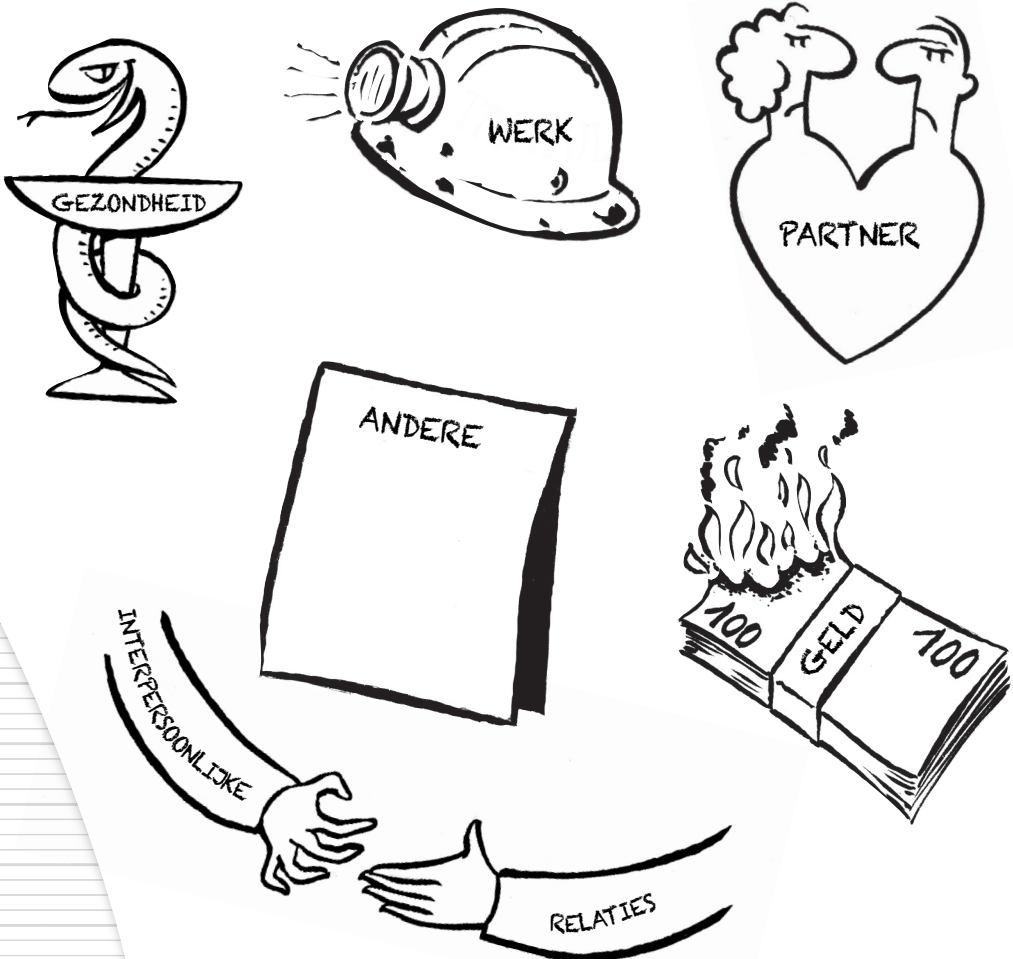


Hebt u ook al gemerkt dat kinderen precies weten wat ze willen? Ze draaien er niet omheen.

Als ze hun oog hebben laten vallen op een speeltje, dan zijn ze heel vasthoudend. Wanneer we volwassen worden, verliezen we die impuls vaak. Misschien gaan we te veel nadenken... Vaak weten we van tevoren wel precies wat we niet meer willen, maar helemaal niet wat we dan wel willen. We geven u een trucje dat u daarbij kan helpen.

## Oefening voor volwassenen

Neem eerst even de tijd om de moeilijkheden in uw leven te bepalen. Wat verloopt er niet volgens uw wensen? In welke situaties hebt u de indruk dat uw batterijen leeg zijn? Neem de tijd om de afbeeldingen hieronder in te kleuren die domeinen in uw leven symboliseren waar verbetering mogelijk is. Noteer eventueel nog een ander domein in het lege symbool. Kleur dus met andere woorden de symbolen in die u momenteel zwaar vallen!

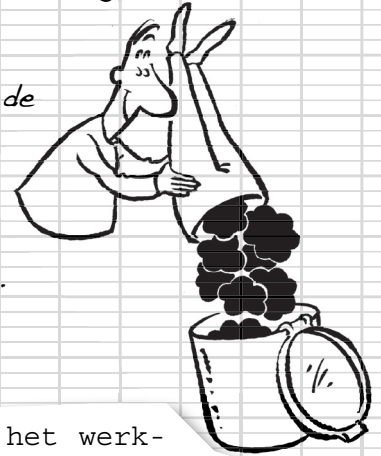


## Weg met het negatieve

Voordat u zich kunt richten op het positieve en echt duidelijk kunt bepalen wat u nodig hebt om gelukkiger en succesvoller te worden, moet u misschien eerst al het negatieve verwijderen dat zich opgehoopt heeft.

Denk na over alle negatieve dingen die al lang aanslepen, aan de stresserende situaties die u niet meer wilt meemaken of aan alles wat u niet aangenaam vindt of niet langer wilt.

U wilt zich bijvoorbeeld niet langer de kaas van het brood laten eten door alleen maar alles te doen voor anderen. Of u wilt geen geldzorgen meer. De lijst kan soms heel lang zijn...



**Aandacht:** dit is de enige oefening in het werkschrift waarbij u mag klagen. Profiteer er dus van en stort uw hart uit!

Aan u om een lijstje te maken!

Ik wil niet meer:

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....