



Geluk maak je zelf

Sophie Golding

DELTA

I N H O U D

Inleiding

7

**Hoofdstuk één:
Wat is 'geluk maken'?**

8

**Hoofdstuk twee:
Een gelukkige geest**

46

**Hoofdstuk drie:
Een gelukkig lichaam**

82

**Hoofdstuk vier:
Een leven vol geluk**

122

Conclusie

159



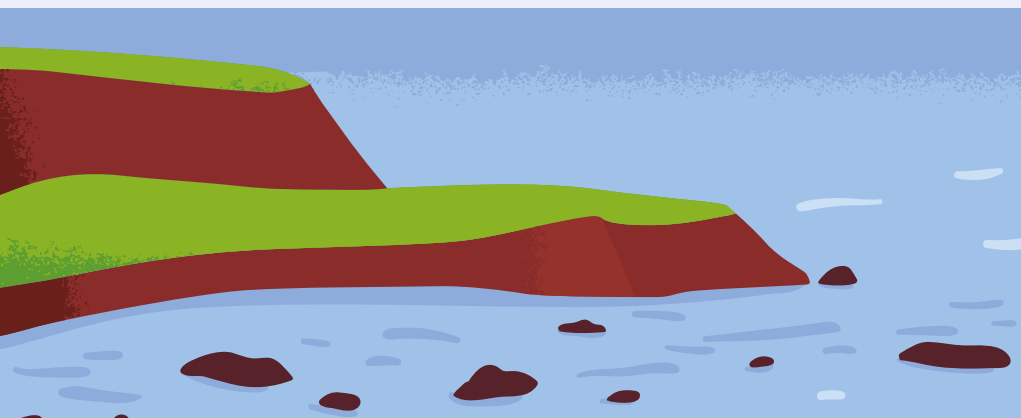
INLEIDING

Welkom in dit inspirerende boek vol tips, citaten en affirmaties die je helpen je eigen geluk te maken en vreugde te ontdekken in de alledaagse momenten van het leven.

Weten waar en hoe je geluk kan vinden is essentieel voor ons welzijn. In een wereld waarin stress, verantwoordelijkheden en voortdurende tijdsdruk vaak de norm zijn, kan het koesteren van blije momenten soms bijna onmogelijk lijken. En zelfs wanneer het ons lukt die momenten te creëren, worden we vaak zo opgeslokt door de waan van de dag dat we ze niet écht beleven. Door dit boek te lezen zet je al een eerste, krachtige stap: je kiest bewust voor meer vreugde en meer licht in je leven – goed bezig!

In dit boek ontdek je wat het betekent om geluk te maken en waarom een gelukkige mindset en een positief zelfbeeld onmisbaar zijn voor een vreugdevol leven. Je leert hoe je, door geluk prioriteit te geven, jezelf de beste kans biedt op een gelukkig en vervuld leven.

Klaar? Laten we beginnen!



HOOFDSTUK EEN

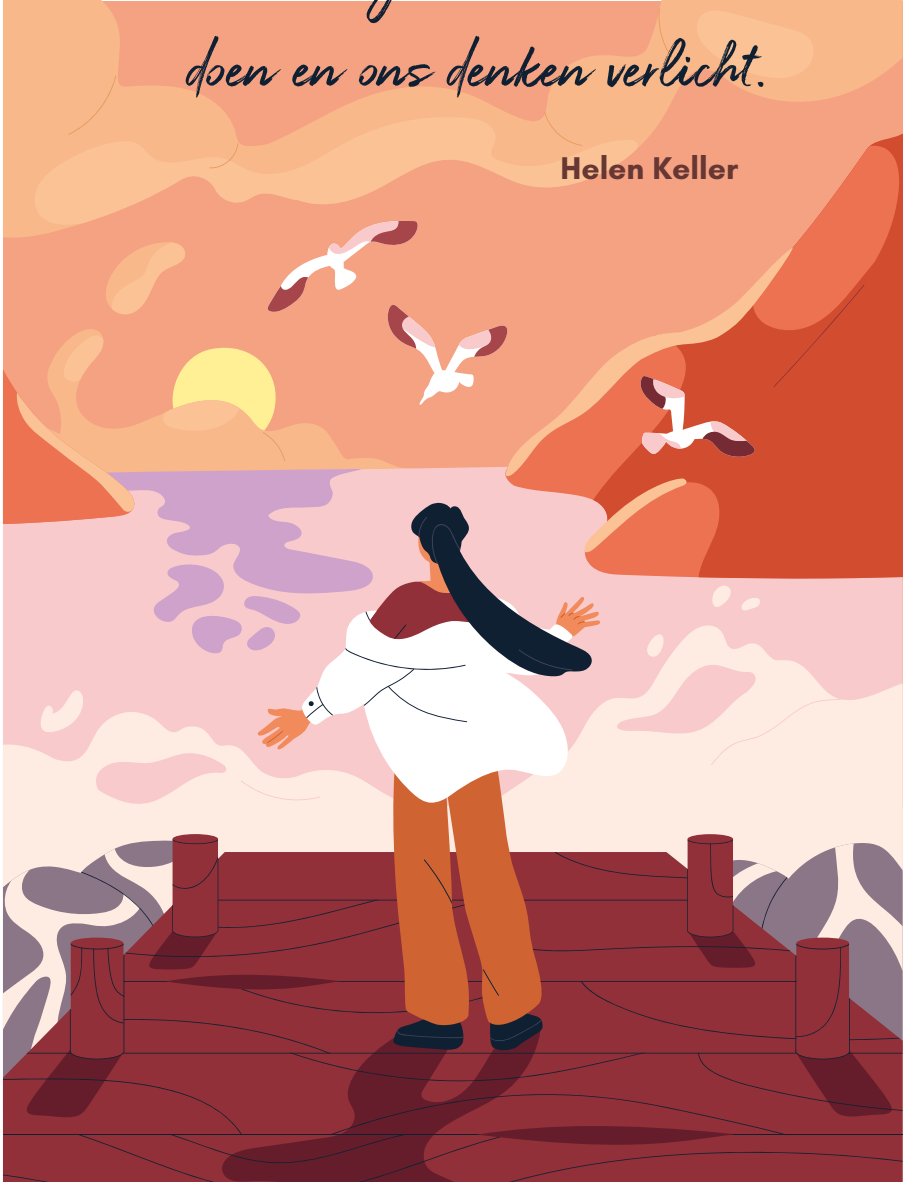


WAT IS 'GELUK MAKEN'?

Van alle positieve emoties die we als mens ervaren, is geluk iets waar we bewust voor kunnen kiezen. Je kan geluk koesteren en ervan genieten, ongeacht de omstandigheden waarin je je bevindt. Of het nu gaat om innerlijke rust, diepe voldoening, tevredenheid of pure verrukking: je hoeft niet te wachten tot je leven verandert of tot alles 'perfect' is om geluk te ervaren. Je eigen geluk maken betekent simpelweg vaker doen waar je blij van wordt, meer balans in je leven brengen en zorgen voor zowel een gezonde geest als een gezond lichaam. Heel eenvoudig gezegd: hoe meer ruimte je maakt voor geluk, hoe gelukkiger je leven zal aanvoelen.

*Geluk is het heilige vuur
dat zin geeft aan wat we
doen en ons denken verlicht.*

Helen Keller



KLEINE VONK, WARM VUUR





We raken al snel ontmoedigd wanneer we het gevoel hebben dat ons leven niet 'genoeg' is. Of je nu probeert te voldoen aan iemands idee van perfectie of jezelf onhaalbare verwachtingen oplegt, als blijheid vaker ontbreekt dan dat ze aanwezig is, is het waarschijnlijk tijd om je kijk op de dingen te veranderen.

Onderzoek toont aan dat het actief 'maken' van geluk onze mentale kracht vergroot en ons vermogen om succes te behalen versterkt. Als je bent gaan geloven dat succes de sleutel is tot blijvend geluk, dan is het tijd voor een realitycheck: het blijkt namelijk precies andersom te werken.

Wat is dan de oplossing? In plaats van te streven naar een zo perfect mogelijk leven in de hoop dat geluk uiteindelijk zal volgen, kan je je beter afvragen wat je nú vreugde kan brengen. Kleine geluksmomenten kunnen net zo krachtig zijn als een grote geluksexplosie. Een dampende mok warme chocolademelk op een koude dag of blootsvoets wandelen over nat gras: uiteindelijk zijn het de kleine dingen die samen een groot, vreugdevol geheel vormen – en ze kosten vaak helemaal niets!

HET PERFECTE NU



Sta even stil en kijk om je heen. Wat zie je? Of je nu uitkijkt op de vier muren van de kamer waarin je zit of op een weids landschap dat zich voor je uitstrekt, het enige wat ons op dit moment echt toebehoort, is het hier-en-nu. We hebben geen garantie op rijkdom of een groter huis, en al helemaal niet op een goede gezondheid of een lang leven. De kern is simpel: we kunnen de toekomst niet voorspellen. Dus waarom zouden we onze aandacht niet richten op het vinden en creëren van vreugde in dit moment? Kiezen voor geluk is een van de eenvoudigste – en beste – keuzes die je vandaag kan maken. En dat is wél gegarandeerd.

*Ik geloof dat
een gelukkig leven
bestaat uit vreugdevolle
momenten, netjes
aan elkaar geregen.*



Brené Brown