

Ontdek
je
passie



Colofon

© 2016 EduCure B.V

AUTEURSFOTO OMSLAG Anja Loepa

ONTWERP EN OPMAAK Oranje Vormgevers

FOTO'S & ILLUSTRATIE Shutterstock.com

DRUK eerste druk 2016

ISBN 9789081856577

WWW.ALBERTSONNEVELT.NL

VERANTWOORDING

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in dit boek zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheids of psychische klachten hebben, dan is dit boek geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische en/of geestelijke gezondheidszorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in dit boek voorkomen.

COPYRIGHT © 2016 ALBERT SONNEVELT

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gekopieerd of gereproduceerd in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.

i nhouds- opgave

HOOFDSTUK 1 • INTRODUCTIE P.4

HOOFDSTUK 2 • GELUK IS EEN KEUZE DIE JE MAAKT P.8

HOOFDSTUK 3 • VRAGEN DIE JE JEZELF KUNT STELLEN P.20

HOOFDSTUK 4 • PIEKERVARINGEN EN BESTAANDE TALENTEN P.34

HOOFDSTUK 5 • HET GEBRUIKEN VAN NIEUWSGIERIGHEID
EN CREATIVITEIT P.44

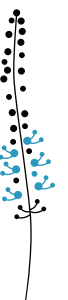
HOOFDSTUK 6 • HINDERNISSEN P.60

HOOFDSTUK 7 • HET STELLEN VAN DOELEN P.78

HOOFDSTUK 8 • HET LEVEN VAN JE PASSIE P.88

HOOFDSTUK 9 • HET VERWEZENLIJKEN VAN
PASSIES EN DOELEN P.102

HOOFDSTUK 10 • UITEINDELIJKE OVERWEGINGEN P.120





1

INTRODUCTIE

Intro- ductie

ER ZIJN VEEL SUCCESVOLLE MENSEN IN DE WERELD DIE HUN IDEAAL KUNNEN LEVEN. ZIJ WERKEN HARD EN DOEN WAAR ZIJ VAN HOUDEN. ZE ZIJN DIEGENEN DIE GEPASSIONEERD ERGENS NAARTOE WERKEN. DAT IS OP ZICH LOGISCH, WANT HOE MEER JE HOUDT VAN WAT JE DOET, DES TE MEER JE GAAT WERKEN. JE HEBT IMMERS PLEZIER IN JE WERK.

Het kan ook zijn dat je jouw leven saai vindt. Wellicht doe je er niet mee wat je zou moeten doen.

Dan is het tijd om een verandering aan te brengen. Er zullen misschien obstakels of angsten zijn die je op dit moment beperken. Ze verhinderen het behalen van de doelen die je hebt gezet in dit leven. Nu is het moment aangebroken om de obstakels te overwinnen en je dromen waar te maken.

Ik kom nogal wat mensen tegen die niet weten wat hun passie is. Zij willen vaak hetzelfde succes bereiken dat zij bij anderen zien. Maar zij weten niet zeker wat zij kunnen doen. Het vinden van je passie is mogelijk, maar het zal

een serieuze zoektocht binnen jezelf vereisen. Jouw passie staat misschien recht voor je en je hebt het niet eens door.

Met dit boek is het mogelijk om jouw dieperliggende drijfveren te ontdekken. Je zult veel technieken leren waarmee je jouw ware passie kunt vinden. Ook leer je manieren om jouw innerlijk vuur tot realiteit te brengen.

Wanneer je dit boek hebt uitgelezen, dan ken je jezelf goed genoeg om precies te weten wat jouw ware gedrevenheid is. Je zult weten wat je moet doen om jouw dromen te realiseren. Dit boek slaat de brug tussen jouw passie en het bereiken van succes.

IK WENS JE VEEL PLEZIER EN INSPIRATIE TIJDENS
JOUW ONTDEKKINGSTOCHT NAAR DE BELANGRIJKSTE
DRIJFVEER IN JE LEVEN: **JOUW PASSIE!**

Albert Sonneveld





2

**GELUK
IS EEN
KEUZE
DIE JE
MAAKT**

ALS JE **GEEN** **GELUKKIG PERSOON** BENT, DAN IS DAT EEN **MENTALE** EN **EMOTIONELE KEUS** DIE JE MAAKT.

Je hebt invloed op jouw gedachten en de keuzes die je daarover maakt. Er zijn vele factoren die mensen als geluk benoemen. Sommige mensen denken dat geld gelukkig maakt, hoewel ze zich absoluut ellendig voelen door de manier waarop ze dit geld verdienen.

Je kijkt misschien naar mensen die in materieel opzicht alles hebben. Het is een illusie die je nastreeft, wanneer je denkt dat rijkdom, bezittingen, status of zelfs de positie die je hebt op je werk je zullen verlossen van al je zorgen. Deze dingen creëren geen geluk.

Er zijn erg veel mensen die rijkdom en een hoge status hebben en die compleet ongelukkig zijn. Zij kunnen alleen, gescheiden en nog veel meer zijn. Geluk komt van binnenuit. Deze zelfde mensen kunnen banen hebben die ze haten, en deze alleen hebben voor het geld dat ze ermee verdienen.

'Geluk is een keuze.' Op deze stelling reageren veel mensen boos en gefrustreerd: als alles tegenzit kan ik toch niet gelukkig zijn? Ik kies toch niet voor al die tegenslag? Toch is het waar: geluk is een keuze. Je omstandigheden kun je wellicht niet veranderen. Maar de omstandigheden bepalen ook niet jouw geluk. Het gaat erom hoe jij met de omstandigheden omgaat. En hoe je je omstandigheden zelf beïnvloedt.

Geluk is subjectief.

Er zijn subjectieve dingen in het leven die je gelukkig kunnen maken. Deze dingen zijn subjectief, omdat geluk voor iedereen iets anders betekent.

Je kunt plezier en geluk vinden door ritjes in de achtbaan en bungeejumping. Deze sensatie kan ook een marteling zijn voor iemand met hoogtevrees, die nooit een stap richting een achtbaan zou zetten of ooit moedig genoeg zou zijn om van een brug af te springen met een bungee.

Iedereen zoekt geluk op zijn eigen manier. Wat je gelukkig maakt, is iets dat iedereen verdient te zoeken. Er is niets mis met de dingen waar je plezier van verkrijgt. Je zou verteld kunnen worden dat je gek bent, maar dat is door de subjectiviteit.

KIEZEN TEGEN ONTEVREDENHEID

Geluk is een keuze, dat betekent dat je ook kunt kiezen voor ongeluk. Niet voor dingen die je overkomen, wel voor gevoelens die je kunt hebben. Waar word je ongelukkig van? Je werk? Misschien kom je wel uit je werk met een heel ontevreden gevoel. Dan is het hoog tijd om na te denken over de vraag hoe dat komt. Geeft je werk je geen energie? Zorgen je collega's dat je je ongelukkig voelt? Ga op zoek naar stimulerend werk. Ga op zoek naar werk waar je energie van krijgt, werk dat je uitdaagt. Het blijkt dat mensen die uitgedaagd worden in hun werk daarin gelukkiger zijn. Maar blijf niet bij de pakken neerzitten. Kies ervoor om je situatie te verbeteren. Dat kan zijn door ander werk te zoeken, maar dat kan ook door de situatie in je huidige werk te verbeteren. Praat met je leidinggevende over je ontevredenheid, praat met de collega's met wie je overhoop ligt of bedenk voor jezelf wat je wél leuk vindt aan je werk en zorg dat je daar weer meer van gaat genieten.

L

even in het nu



Gelukkig zijn is: tevreden zijn met je leven. Als je steeds maar stilstaat bij wat er in het verleden is gebeurd, wat had kunnen zijn of wat je anders had moeten doen, kun je niet tevreden zijn met je huidige leven. Als je je zorgen gaat maken over de toekomst, is het heel moeilijk om te genieten en tevreden te zijn met het heden. Sta stil bij het nu! Geniet van wat je nu hebt. Dat kan, ook als je leven vol tegenslagen is. Probeer iedere dag na te denken over wat je wél hebt. Dat kunnen kleine dingen zijn: een zonnestraal, een vogel die voor je raam zit te zingen, een leuk gesprek met een vriendin of zomaar een goed boek of een lekker glas wijn. Probeer daarvan dan te genieten zónder gedachten aan het verleden of de toekomst. Je zult zien dat je dan even een geluksmomentje voor jezelf creëert. Als je er eenmaal op let, zal je merken dat je veel van zulke geluksmomentjes kunt ervaren. Geluk is een keuze: kies ervoor om te genieten van het nu, om te genieten van alle kleine mooie dingetjes die je nu hebt.

NATUURLIJK GELUKKIG

Het is waar dat sommige mensen van nature gelukkig zijn. Dit is bewezen met genetische aanleg. Dit betekent niet dat je ongelukkig geboren bent als je niet van nature een gelukkig persoon bent. Jouw geluk is beïnvloed door jouw genen, maar je hebt voor meer dan 50 procent invloed op jouw eigen geluk.

Als je van nature geen gelukkig mens bent, dan kun je jouw manier van denken en voelen veranderen. Tevreden zijn met je leven begint daarom met positief denken. Denk niet: ik ben wel aan het leren, maar ik haal de toets toch niet, maar: als ik dit goed genoeg bestudeer, kan ik die toets best halen! Datzelfde geldt voor bijna alles in het leven: een sollicitatie kan ook wél goed gaan, ga daar dan van uit. Natuurlijk zijn de teleurstellingen als het niet lukt groter, maar

positief denken blijkt je prestaties te verbeteren. Ook positief denken is, net als geluk, een keuze. Je kunt het jezelf aanleren. Betrap je jezelf op een negatieve gedachte? Dwing jezelf dan om haar om te vormen naar een positieve gedachte. Als je dat consequent vol blijft houden, zal je zien dat je dat vanzelf gaat doen. Want geluk is echt een keuze!

OP ZOEK NAAR GELUK?

Is het antwoord op de zoektocht naar geluk dan een fatalistische houding?

Is geluk dat je alles neemt zoals het komt en je je daarbij neerlegt? Nee, dat is niet het enige. Want je overal bij neerleggen, is nog wat anders dan tevreden zijn en genieten. Het is daarom heel belangrijk om ook stil te staan bij alles waar je wél blij mee bent. Als je niet kijkt naar alles waar je niets aan kunt veranderen maar in plaats daarvan bewust stilstaat bij het heden, kun je je geluksgevoel vergroten.

Het blijkt dat mensen het gelukkigst zijn als ze zichzelf volledig kunnen verliezen, als ze in een 'flow' zitten.

Ook daaruit blijkt dus dat je moet zorgen dat je dingen doet die je echt wil, die je leuk vindt. En het leert je nog wat anders: op zoek gaan naar geluk kan een gevaar hebben. Het gevaar namelijk dat je zo blijft zoeken naar geluk, dat je al het geluk van het moment mist. In plaats van op zoek te gaan naar geluk zou je bezig moeten zijn met het gelukkig maken van anderen, met je storten op je werk, je verdiepen in waar je mee bezig bent en vooral met genieten van alles wat je doet. Die factoren samen kunnen je echt gelukkig maken. Beëindig je zoektocht naar geluk dus, pieker niet over het verleden of de toekomst, maar geniet van het nu. Dan komt het geluksgevoel vanzelf.

Gun jezelf tijd om te slapen

Slaap is een grote factor als je een gelukkig mens wilt zijn. Slaap is hard nodig als het lichaam naar behoren moet functioneren. Wanneer je niet genoeg slaap krijgt, dan kun je misschien humeurig zijn, een onvermogen hebben om helder te denken en erg ongelukkig zijn.

We zijn de afgelopen twintig jaar één uur en twintig minuten per nacht minder gaan slapen. Onder invloed van tv, internet en kunstlicht gaan we steeds later naar bed. Dit is een van de redenen dat mensen chronisch moe zijn en moeilijk herstellen. Want tijdens je slaap geeft je hypofyse een groeihormoon af zodat je lichaam weer kan herstellen. Te weinig slaap kan ervoor zorgen dat je vatbaarder bent voor infecties. Je kunt jezelf moeilijker concentreren. Je maakt daardoor eerder missers en fouten. De kans op ongelukken neemt toe. Daarom geef ik je graag een aantal waardevolle tips voor een weldadige nachtrust.

GEEF JE LICHAAM AL RUST VOORDAT JE GAAT SLAPEN

Ook al lijkt alcohol misschien te ontspannen, het draagt niet bij tot een rustige slaap. Je lever moet hard werken om de negatieve effecten van je drank(jes) weer op te ruimen. Dat geldt natuurlijk ook voor alle andere opwekkende stoffen zoals nicotine en cafeïne. Als je drie uur voor het slapen nog een zware maaltijd gebruikt, dan lig je gegarandeerd te zweten in je bed. Daarnaast zijn heftige discussies of spannende films ook geen verstandige keuze als je de volgende ochtend weer fris wil opstaan.

RICHT JE IN OP HET FEIT DAT JE EEN DERDE VAN JE LEVEN SLAAPT

Daarom is je slaapkamer een belangrijke plek, die vooral veel rust moet uitstralen. Hoe minder prikkels, des te beter voor je nachtrust. Boots de

natuur zo veel mogelijk na, met een aangename temperatuur, voldoende zuurstof (open raam) en eventueel een lekker geurtje om te ontspannen, zoals lavendel. Ban alle elektrische apparaten uit je slaapkamer die zogenaamde electrosmog afgeven. En zeker mobiele telefoons. Die zorgen ervoor dat je in een constante fase van onbewuste alertheid leeft. Onze puberkinderen moeten allemaal hun gsm voor het slapengaan inleveren...Daarnaast moet de slaapkamer zo donker mogelijk zijn. Je epifyse reageert sterk op impulsen van licht en donker. Onder andere de afgifte van melatonine raakt ontregeld wanneer er te veel licht in je slaapomgeving is.

beweging



Een gezond lichaam en sterke geest gaan hand in hand. Want ben je fysiek fit? Dan voel je je mentaal ook een stuk fijner en sterker. Kies daarom voor een gezond eetpatroon en doe regelmatig aan sport om meer geluk te beleven. Dan heb je meer energie, zit je lekkerder in je vel en straal je ook meer positiviteit uit.

Je kunt geluksgevoelens beïnvloeden, die worden namelijk voor een groot deel veroorzaakt door hormonen en andere stoffen in het lichaam, zoals dopamine en endorfine in de hersenen. Die stoffen geven je een geluksgevoel. Zoek daarom bezigheden op die de aanmaak van deze stoffen stimuleren. Bijvoorbeeld sporten. Sporten blijkt de aanmaak van dopamine en endorfine in de hersenen te stimuleren, waardoor je een geluksgevoel ervaart. Blijf dus niet op de bank zitten, maar ga bewegen. Zelfs als je daar geen zin in hebt, is het bijna altijd zo dat als je eenmaal bezig bent, je wel degelijk een geluksgevoel krijgt. De wereld lijkt dan even mooier en beter dan die leek toen je thuis op de bank zat. Kies er dus voor om gelukkig te zijn, kies ervoor om te bewegen!

Stille aandacht als manier om geluk te vinden

In het dagelijkse leven zijn we vaak heel druk bezig. Te druk om stil te staan in het moment. We jagen bepaalde levensdoelen na, en zijn dan met onze gedachten vaak in de toekomst. Of we denken terug aan dingen die niet goed zijn gegaan, en dan zijn we mentaal in het verleden. En terwijl we met iets bezig zijn, worden we vaak afgeleid: onze aandacht springt van het een naar het ander, waarbij we prettige ervaringen opzoeken en onprettige ervaringen juist proberen te vermijden. Dit bestaan kan best succesvol zijn, maar het levert wel veel stress en onrust op omdat het nooit goed genoeg is.

Het kan echter ook anders. We kunnen het leven meer nemen zoals het komt, en aandacht hebben voor het moment. Het echte leven vindt namelijk plaats in het hier-en-nu. We hebben het hier over onverdeelde aandacht in het huidige moment.

Doe één activiteit tegelijkertijd en geef dat volledige aandacht, zonder je gedachten te laten afdwalen. Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. We worden dagelijks voortdurend afgeleid van waar we mee bezig zijn, door prikkels van buitenaf, maar ook door opkomende gedachten. Het is lastig, maar niet onmogelijk om aandachtiger te leven en meer in het hier-en-nu te zijn.

De meeste mensen kennen wel momenten van onverdeelde aandacht, vooral bij intense ervaringen als een prachtig uitzicht, meeslepende muziek of een romantisch moment. Door oefening is het echter mogelijk om vaker stil vanbinnen te zijn. Dit betekent niet dat het leven dan ineens veel mooier wordt, maar je schat het daardoor wel meer op waarde.

Aandacht hebben is geen techniek, maar vooral een levenshouding. Het verlangen om stil te worden vanbinnen is het begin van een innerlijke reis. Daar is niks zweverigs of makkelijk aan. Het is levenslang werk in uitvoering.

De toepassing begint in het dagelijks leven: terwijl je kookt, op reis, in contact met anderen. Het uiterlijke leven verandert in feite niet, het gaat vooral om de innerlijke beleving. Je doet dezelfde dingen, maar dan met meer aandacht en intensiteit. Op termijn kan ook je uiterlijke leven veranderen doordat je andere prioriteiten gaat stellen, maar het begint met innerlijk werk.

TOT SLOT NOG EEN CHECKLIST VOOR MEER GELUK IN JE LEVEN.

Met een checklist voor meer geluk in je leven kun je werken aan je geluksbeleving. Want als je je gelukkig voelt, zit je lekkerder in je vel en ben je dus meer in balans. Maar dat niet alleen: je gaat beter om met stress, hebt meer zelfvertrouwen, bent actiever en energieker. Hieronder 7 tips die niet mogen ontbreken op je checklist voor meer geluk in je leven.

TIP 1 Leid een actief leven

Actief in het leven staan, zorgt ervoor dat je participeert in de maatschappij. Trek eropuit, onderneem dingen en heb contact met andere mensen. Wat je doet, meemaakt, ziet, hoort enzovoort verrijkt je, geeft een blij gevoel en maakt dat je je gelukkiger voelt. Dus, kom van die bank af en zet een actief leven leiden op je checklist voor meer geluk in je leven.



TIP 2 Investeer in je sociale netwerk

Een sociaal netwerk draagt volgens diverse onderzoeken bij aan je geluk. Want, van nature zijn mensen sociale wezens. Investeer daarom tijd en energie in je contacten. Ga op bezoek bij familie en vrienden en doe samen dingen. Sporten, kletsen, muziek luisteren, eten, lachen enzovoort. En... word lid van clubs, verenigingen of organisaties. Want een rijk sociaal netwerk geeft je leven schwing. Biedt je bovendien een luisterend oor en troostende arm als het nodig is.

TIP 3 Denk oplossingsgericht

Is het je aard te gaan piekeren als er problemen zijn? Jammer, want dat kost veel tijd en energie zonder dat het daadwerkelijk wat oplost. Kies liever voor een oplossingsgerichte aanpak voor meer geluk in je leven. Dus heb je een probleem? Focus je dan op de oplossing. Door op die manier te denken, ga je je stukken prettiger en gelukkiger voelen.

TIP 4 Leef in het heden

Natuurlijk kun je leren van ervaringen uit het verleden en is het mooi om dromen voor de toekomst te hebben. Maar, staar je daar niet blind op. Leef in het hier-en-nu. Geniet van wat elke dag je brengt. Want als je nu niet gelukkig bent, hoe kun je dan ooit straks gelukkig zijn?

TIP 5 Denk positief

Negatief denken kan je leven behoorlijk verpesten. Want dat straalt je uit en trek je vaak ook aan. Denk daarom liever positief. Bekijk je leven van de zonnige kant, wat er ook gebeurt. Focus je op de goede, mooie en fijne dingen in je leven. Of het nu een zonnestraal is, geuren die prettige herinneringen oproepen of de liefde van je gezin. Al die positieve zaken geven je kracht en vullen je met energie. Daarom hoort positief denken zeker een plek te krijgen op je checklist voor meer geluk in je leven.

TIP 6 Lach, lach, lach

Hoeveel lach jij op een dag? Probeer eens wat vaker te lachen, want het zorgt ervoor dat je vrolijker in het leven staat en je veel gelukkiger voelt. En volgens onderzoeken zijn lachende mensen ook nog eens gezonder dan piekeeraars. Daarnaast kunnen humor en regelmatig lachen moeilijke situaties lichter maken, je helpen ontspannen en stress verminderen. Kijk daarom eens wat vaker naar een grappige film, lees boeken die je laten lachen of luister naar humoristische mensen.

TIP 7 Stel realistische doelen

Jezelf doelen stellen en die waarmaken, is goed voor je zelfvertrouwen. Het maakt je sterker, trotser en draagt bij aan je levensgeluk. Dus jezelf realistische doelen stellen en daarnaar leven, hoort daarom zeker ook thuis op je checklist voor meer geluk in je leven. Houd je doelen wel reëel en deel ze op in kleine brokstukken. Zo blijft je doel behapbaar, overzichtelijk en voorkom je teleurstellingen. Maak elke dag een klein stapje om je doelen waar te maken, hoe klein die ook zijn. En heb plezier in wat je doet en bereikt.

OPDRACHT

MAAK JE EIGEN CHECKLIST VOOR MEER GELUK IN JE LEVEN

Wil je graag je persoonlijke checklist voor een gelukkiger leven opstellen? Pak dan een pen en vel papier of gebruik je tablet of laptop. Zoek een rustig plekje, ga ontspannen zitten, maak je hoofd leeg en schrijf op wat je gelukkig maakt. Maak het jezelf niet al te moeilijk; houd het overzichtelijk en behapbaar. Ben je klaar? Verwerk dan de punten van je lijstje in je dagelijkse leven. Doe het stap voor stap en je zult ontdekken dat je gaandeweg met je eigen checklist voor meer geluk in je leven je doelen bereikt.

