

Gelukkig zijn doe je zo!

Van Theo Legters verscheen ook:

Leefboek voor kinderen (2007)

Gelukkig zijn doe je zo! (2008)

Het nieuwe leefboek voor kinderen (2010)

Klop, klop – EFT voor kinderen (2011)

Het grote leefboek voor kinderen (2018)

Theo Legters

GELUKKIG ZIJN DOE JE ZO!

overwin je beperkende overtuigingen

Gelukkig zijn doe je zo! – Theo Legters

Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

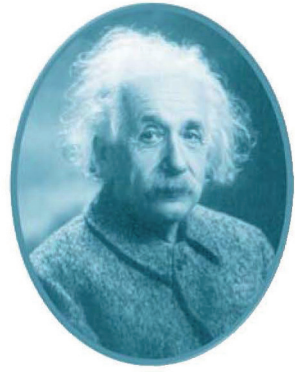
ISBN 978.90.8840.168.8

NUR 770

© 2018 Theo Legters

Grafische vormgeving en illustraties: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



**Verbeeldingskracht
is belangrijker dan kennis**

Albert Einstein, 1879–1955

Inhoud

Voorwoord.....	9
Inleiding	11
Deel 1	
Vorbereidingen	19
1 Veranderingen	21
2 Overtuigingen en filters.....	31
Deel 2	
De vaardigheden	45
1 Verbeeldingskracht	47
2 Taalpatronen.....	68
3 Onderbewustzijn	88
Deel 3	
Toepassingen.....	115
1 Effectief communiceren.....	117
2 Ontspannen	128
3 Instructies aan het onderbewustzijn	131
4 Dagboek	135
5 Probleemoplossend vermogen	140
6 Ik heb een fout gemaakt!	143
7 Omgaan met pijn.....	147
8 Opvoeden	151
9 Succesvol bereiken wat je wilt.....	155
10 De rivier	162

Tenslotte.....	165
Literatuur	167
Over de auteur.....	173

Voorwoord

*Misschien heb je een fantastisch leven en wil je er nog meer uithalen;
of heb je zojuist of twintig jaar geleden iets vreselijks meegemaakt;
of heb je geen contact meer met je kinderen;
of heb je het bijzonder slecht naar je zin op je werk;
of heb je het idee dat je maar weinig of niets waard bent;
of hoop je nou eindelijk eens een keertje geluk te hebben;
of ben je net ontslagen;
of word je door niemand gehoord of begrepen;
of zou je willen dat je leven een andere wending nam;
of voel je je leeg en nutteloos;
of voel je je in de hoek gezet;
of word je genegeerd;
of zou je rijker willen zijn;
of de juiste partner willen vinden;
of meer controle over jezelf en je leven willen hebben;
of je minder eenzaam voelen;
of beter voor jezelf op willen komen;
of heb je nu voldoende tegenslagen gehad;
of heb je gewoon een algemeen gevoel van onbehagen;
of wil je graag orde op levenszaken stellen; of...*

Voor al deze situaties (en andere) geldt: **veranderen kan vanaf NU!**

Na tien jaar was dit boek toe aan een grondige herziening; naast tekstuele ingrepen heb ik ook nieuwere inzichten ingevoegd waardoor het boek nog meer zeggingskracht krijgt. Ook is de literatuurlijst aangepast.

Ik dank iedereen die mij na het lezen van de oorspronkelijke uitgave zoveel suggesties en ideeën heeft toegestuurd; daarnaast ben ik erg dankbaar voor de vele positieve reacties van zowel cliënten als overige lezers!

Theo Legters, Nieuwkerk aan den IJssel najaar 2017

Inleiding

Dit boek helpt je door middel van praktische tips om op een bijzondere manier je leven te veranderen – tenminste: als jij dat wilt en als je die tips en aanwijzingen direct tijdens het lezen toepast. Jouw leven zal er dan na vandaag anders uitzien! Je hebt die laatste zin vermoedelijk al eens eerder gehoord of gelezen; in boeken over zelfhulp of in folders voor magische stenen, astrologische tarotleggingen of parapsychologische handopleggers. En de twijfel blijft...

Toch beweer ik hier dat je na het lezen van dit boek en het toepassen van de beschreven vaardigheden anders tegen jezelf, de mensen om je heen en je leven aankijkt. Je zult ontdekken dat je veel meer mogelijkheden in je hebt om je leven die vorm te geven die jij graag wilt; als je soms het gevoel hebt dat het lot de baas over je is en dat je eigenlijk vooral (veel) nare dingen meemaakt, dan kan dat vanaf nu afgelopen zijn. Dat wat ik beschrijf in dit boek werkt écht – veel cliënten zullen dat beamen.

En het mooie is: je kunt er voor thuisblijven. Je hoeft geen lange cursussen te volgen of horoscopen te laten trekken, je hoeft geen indianendans in blote bips bij maanlicht uit te voeren in Stonehenge of op een andere heilige plek; je hoeft ook geen ketting om met magneten, armbanden van helende edelstenen te dragen of Astro-tv te bellen: alles wat je nodig hebt om jezelf, je leven, je relaties en je werk een positieve draai te geven heb je al in je. Jij bezit namelijk drie geweldige vaardigheden die door veel (eigenlijk: de meeste) mensen zelden bewust worden toegepast. In dit boek leer je die drie bijzondere eigenschappen op zo'n manier te gebruiken dat je straks misschien denkt: *had ik dit maar eerder geweten!*

Vanaf nu weet je het.

Hoe komt het dan dat die bijzondere vaardigheden (of zo je wilt: eigenschappen) vaak zo ongebruikt blijven? De belangrijkste reden: we hebben van kleins af aan geleerd dat wat belangrijk voor ons is van *buiten* ons komt. Als je honger had dan gaven je ouders je te eten; als je vragen had gaven zij je antwoord. En nu? Als je pijn hebt gaan medicijnen van *buitenaf* je lijf in. En als we echt met de handen in het haar zitten dan zijn er *anderen* (therapeuten bijvoorbeeld) die ons kunnen vertellen hoe het zit. Kortom: we worden getraind om ons heil, onze heelheid *buiten* onszelf te zoeken. En doordat onze blik zo naar buiten gericht is vergeten we helemaal wat er *binnen* in ons is, dat ons kan helpen de kwaliteit van ons leven te vergroten.

Dit boek helpt je om naar binnen te kijken – om te zien wat jij *zelf* kunt doen zonder afhankelijk te zijn van anderen. En dat is ongelooflijk veel – hoewel er slechts drie bepalende ingrediënten zijn; als je die op een juiste manier mengt gebeuren er geweldige dingen met je.

Jij wilt net als zoveel mensen waarschijnlijk gelukkig zijn. Nu hangt het ervan af hoe je naar het woord *geluk* kijkt en wat je daarbij bedenkt. In veel sprookjes gaan prinsessen en prinsesjes op zoek naar geluk. En waar vinden zij het aan het einde van het verhaal? In veel gevallen in zichzelf of in ieder geval in de buurt van waar zij vertrokken. Waarschijnlijk ken je het verhaal dat aan het eind van de regenboog een pot met goud te vinden is. Een regenboog heeft geen einde en dat goud – vergeet het maar! Mensen die geluk beschouwen als een eindpunt van een reis ('We gaan ons geluk zoeken in Amerika' klonk het vlak na de Tweede Wereldoorlog regelmatig in Nederland) zullen dat geluk in veel gevallen maar moeizaam vinden; zij denken waarschijnlijk dat geluk een bepaalde *plek* of *toestand* is.

Een andere definitie van geluk: geluk is een *gevoel*; het is het moment in het *hier en nu* waarin je je – onafhankelijk van *alles* – op je allerbest voelt; een gevoel dat je overigens naar wens kunt oproepen.

Om dat te testen kun je het volgende doorlezen en daarna letterlijk uitvoeren (je kunt ook iemand vragen het voor te lezen):

Ga op je gemak zitten of liggen; zorg dat je dat ongestoord kunt doen. Sluit je ogen en richt je op je adembaling: langzaam in door je neus, vasthouden, langzaam uit door je mond...

Wees je bewust van je lichaam en concentreer je volledig op jezelf. Stel je nu voor dat je op de plek bent waar je op dit moment het allerliefst zou willen zijn, een plek waaraan je mooie en fijne herinneringen hebt of een plek die je zelf bedenkt. Wees bewust op die plek aanwezig. Kijk om je heen en zie de dingen die je ziet... in de kleuren die daarbij passen... hoor de geluiden die je hoort, passend bij de omgeving waar je bent... voel de warmte of de koelte op je huid... en als je wilt kun je de kleuren helderder maken, de geluiden intenser, het gevoel krachtiger... geniet van wat je waarneemt... en voel ook wat je in je lichaam voelt: warmte, geborgenheid, liefde, rust... Als je voldoende genoten hebt keer je terug in het hier en nu.

Als je je hieraan hebt overgegeven dan heb je werkelijk geluk gevoeld. Je kunt deze oefening zo vaak doen als je wilt, onafhankelijk van waar je bent. Jij bent namelijk zélf degene die bepaalt wat geluk voor jou precies inhoudt. Als je dat geluksgevoel koppelt aan het bezit van een huis of het hebben van veel geld of andere materiële zaken, dan zul je merken dat jouw gelukbeleving steeds verschuift en anders van karakter wordt. Als je gelukkig zijn bijvoorbeeld associeert met het hebben van

een prachtig huis, wat gebeurt er dan als je dat prachtige huis een tijdje hebt? Dan komt er iets anders, iets nieuws wat jou lokt en waaraan je jouw gelukbeleving koppelt. Je laat op dat moment de gedachte los dat geluk gewoon een toestand van *zijn* is, het optimaal beleven van het hier en nu, onafhankelijk van je materiële omstandigheden. Na het lezen van dit boek ben je beter in staat om jouw beleving van geluk onder woorden te brengen en vorm te geven.

Om deze mogelijkheden die in jou aanwezig zijn effectief te gebruiken gaan we eerst wat voorbereidingen treffen – zoals een goede maaltijd wordt voorbereid door het kiezen van een recept, het kopen van de ingrediënten en het prepareren daarvan in de keuken.

Als eerste ga ik het hebben over *veranderen*. Dat lijkt nogal voor de hand liggend. Maar toch... pas als je *bereid* bent om te veranderen zal er wérkelijk iets gebeuren. En dat veranderen, die wens om meer van je leven of je omgang met je omstandigheden te maken, richt zich voornamelijk op jouw overtuigingen en denkstrategieën; die zorgen er voor zo'n 95%(!) *onbewust* voor dat jij denkt wat je denkt, vindt wat jij vindt en doet wat jij doet – en bewaken als zodanig je *comfortzone*. Het kan zijn dat bij een verandering die jij wilt toepassen een overtuiging in de weg zit; je merkt dat bijvoorbeeld als je wel wilt veranderen, maar *iets* houdt je tegen. Dat *iets* ga je dan aanpakken; je leert in dit boek overtuigingen die in de weg zitten of je beperken te *veranderen* en zo steeds meer uit je *comfortzone* te gaan.

We gaan na het deel over veranderen van start met de eerste vaardigheid: jouw **verbeeldingskracht**. Die kracht is zo groot dat je er zowel jezelf als jouw leven door kunt veranderen. Jij bent bijvoorbeeld in staat door jouw verbeeldingskracht emoties op te roepen:

In de film Bambi wordt op een gegeven moment buiten beeld zijn moeder doodgeschoten en is Bambi vanaf dat moment op zichzelf aange-wezen. Misschien heeft de film je ontroerd.

Kreeg je tranen in je ogen bij dit moment (ik ga er even van uit dat je de film kent)? Hoe is dat mogelijk: Bambi is een verzonnen tekenfilm-figuurtje, ontstaan in het brein van een begaafde fantast. Hij bestaat uit wat inktlijntjes die, snel achter elkaar gemonteerd, de indruk wekken te bewegen. Toch vreemd dat deze bewegende tekeningen bij ons gevoelens van verdriet, verlangen of medelijden kunnen oproepen. Dat kan je ook overkomen als je een schilderij bekijkt en op je in laat werken; ook een schilderij kan emoties oproepen, evenals gedichten en muziek. Dat hebben we te danken aan ons verbeeldend vermogen. Datgene wat onze emoties stuurt (namelijk ons onderbewustzijn) kent blijkbaar geen verschil tussen werkelijkheid en verbeelding. Daar lees je in het tweede deel meer over.

De tweede vaardigheid om je leven te veraangenamen: het *bewust* inzetten van jouw **taalpatronen**. Zowel de inhoud als de wijze waarop je dingen zegt weerspiegelen jouw waarden en overtuigingen, je vooroor-delen, je opvoeding, je levenservaring en jouw *mindset*. Iemand die een wat sombere kijk op het leven heeft gebruikt andere taalpatronen dan een eeuwige optimist; ook zal een actief iemand zich anders uitdrukken dan een lui-lak. Dit lijkt vanzelfsprekend en dat is het ook. Ik zal echter laten zien hoe jij jouw taalpatronen actief kunt inzetten om er beter van te worden.

De derde en laatste vaardigheid is het gebruik maken van je **onderbe-wustzijn** – vermoedelijk het meest verwaarloosde en mooiste gereed-schap van de mens.

We rijden in de auto van Doetinchem naar Nieuwerkerk aan den IJssel. Voorin twee volwassenen, achterin drie kinderen. Het is een gezellige boel met liedjes, spelletjes en verhalen. We praten honderduit en lachen wat af. Soms zijn de gesprekken wat serieuzer. Opeens beseffen we: hé, verkeerslichten, zijn we hier al? Zelfs de bestuurder is verbaasd: nu al? Dat ging lekker vlot!

Terwijl we in gesprek zijn met elkaar wordt de auto veilig bestuurd. Door wie dan? Dat is het deel van ons dat ik graag ons persoonlijk besturingssysteem noem: ons onderbewustzijn. Het helpt ons om veilig keuzes te maken, het beschermt ons in tijden van gevaar en het helpt ons ons leven te veranderen – als we er tenminste gebruik van maken! Hoe fantastisch jij dit gereedschap kunt toepassen weet je na het lezen van het betreffende hoofdstuk.

In drie hoofdstukken zal ik deze vaardigheden bespreken en de werking ervan laten zien met voorbeelden. Hier zeg ik alvast dat deze vermogens een versterkende werking op elkaar hebben. Het is onmogelijk om bijvoorbeeld alleen met verbeeldingskracht veranderingen in je leven te bewerkstelligen; de andere twee ingrediënten heb je daar bij nodig!

Mijn stelling is dat jij met jouw verbeeldingskracht en de bijbehorende taalpatronen met ondersteuning van je onderbewustzijn werkelijk positieve, blijvende veranderingen in jezelf en je leven kunt aanbrengen.

Sinds enige tijd is *wetenschappelijk aangetoond* dat positieve gedachten en een positieve en optimistische kijk op jezelf van directe invloed zijn op de kwaliteit van je cellen. Optimistische en positieve mensen zijn gezonder en leven langer. Dat betekent dat wij door onze manier van denken en doen ons leven aantrekkelijker kunnen maken en dat we daarin

minder afhankelijk zijn van onze omstandigheden dan we misschien denken. Het gaat erom hoe we tegen die omstandigheden aankijken en hoe we daarmee omgaan.

In het *eerste deel* van dit boek gaan we ons voorbereiden: hoe kun je je openstellen voor veranderingen en wat zou je kunnen weerhouden om dat te doen? In het *tweede deel* beschrijf ik de drie vaardigheden die samen de door jou gewenste veranderingen bewerkstelligen. In het *derde deel* zal ik praktische uitwerkingen en concrete voorbeelden geven over hoe je zelf deze vaardigheden kunt inzetten om de kwaliteit van jouw leven te vergroten.

