

Maak van Geluk
een Gewoonte
30 Dagen Challenge

Maak van Geluk
een Gewoonte
30 Dagen Challenge

Annet Wellen

Schrijver: Annet Wellen
Coverontwerp: Annet Wellen
ISBN: 9789403652429
© Annet Wellen

Vooraf

Vanaf dit moment kun je beginnen met de 30 Dagen Maak van Geluk een Gewoonte Challenge . Het kan confronterend zijn, het kan zijn dat het gevoelens van ongemak of weerstand bij je oproept, maar probeer steeds het allerbelangrijkste gevoel terug te vinden: het plezier om met je zelf en je eigen persoonlijke groei bezig te zijn.

Elke dag begint met een quote die je uitnodigt om na te denken over hoe jij tegenover geluk staat. Vervolgens krijg je een bladzijde met tips of een strategie die bedoeld is om je te helpen weer of meer geluk in jezelf te ervaren. Het gaat hier om praktische, bruikbare tips en strategieën die je elke dag kunt gebruiken om je de gewoonte aan te leren je gelukkiger, zelfverzekerder en meer voldaan te voelen.

Bij iedere dag is ook bladzijde toegevoegd die je kunt gebruiken om de opdrachten die je krijgt in dit boek te maken. Je kunt natuurlijk ook een apart (digitaal) boekje of schrift gebruiken om de opdrachten en je eigen notities op te schrijven zodat je later nog eens terug kunt kijken.

Veel succes en geluk.

Inhoud

- Dag 1. Welkom en waarom geluk een keuze is die je elke dag maakt
- Dag 2. Doe een verbintenis om geluk te cultiveren
- Dag 3. Wat maakt je gelukkig?
- Dag 4. Begin je dag met dankbaarheid
- Dag 5. Het verband tussen dingen doen en geluk
- Dag 6. Stress staat geluk in de weg; manieren om te ontstressen
- Dag 7. Geluk en beweging
- Dag 8. We hunkeren naar menselijke connecties
- Dag 9. Maak kleine dingen niet groot, maar geniet ervan
- Dag 10. Geluk vinden in een zee van verdriet of overweldiging
- Dag 11. Vechten tegen de neiging van onze hersenen tot negativiteit
- Dag 12. Bouw een ondersteuningssysteem van gelukkige mensen om je heen
- Dag 13. Waarom voldoende slaap de sleutel tot geluk kan zijn
- Dag 14. Geef je zelfvertrouwen een boost en word gelukkiger
- Dag 15. Maak er een punt van om iemands dag te maken
- Dag 16. Als al het andere faalt, doe dan alsof
- Dag 17. Houd een dagboek bij om geluk en dankbaarheid te oefenen
- Dag 18. Leer omgaan met negatieve gedachten en emoties

Dag 19. Leef in het moment

Dag 20. Denk en communiceer op een positieve manier

Dag 21. Teruggeven maakt ons gelukkiger

Dag 22. Mediteren op weg naar een gelukkiger jij

Dag 23. Ruil dingen in voor ervaringen (reizen in plaats van meer spullen)

Dag 24. Geluk in eenvoud; ruim je leven en je geest op

Dag 25. Stop met klagen; onderneem actie

Dag 26. Hoe goede voeding je humeur kan helpen

Dag 27. Soms moet je jezelf trakteren op wat "ik" tijd

Dag 28. Geluk is besmettelijk

Dag 29. Merk je een verschil?

Dag 30. Laten we een plan maken om dit geluk in stand te houden



Dag 1

*Als je gelukkig wilt
zijn, wees dat dan.*

- Leo Tolstoy



Dag 1. Waarom geluk een keuze is die je elke dag maakt

Ben jij een glas halfvol of halfleeg persoon? Dit is een goed voorbeeld om te illustreren dat er vaak twee kanten aan een verhaal zitten en dat je een keuze hebt in hoe je dingen bekijkt. En die keuze bepaalt weer hoe gelukkig je je voelt. Geluk wordt dan een keuze die je elke dag maakt.

Je kunt ervoor kiezen om het glas als halfleeg te zien, focus op het feit dat je bijna klaar bent met het drinken van dat lekkere glas ijsthee. Met die houding is de kans groter dat je je een beetje negatief voelt over de thee die je nog hebt. Als je je daarentegen concentreert op het feit dat het glas nog halfvol is en je genoeg lekkere, ijskoude thee hebt om van te nippen, verbetert je humeur en vergroot je je geluk.

Als je het zo bekijkt, is geluk echt een bewuste keuze die je maakt, in ieder geval tot op zekere hoogte. Van wat ik heb gelezen, wordt 40% korting op je geluk rechtstreeks beïnvloed door hoe je denkt en hoe je ervoor kiest om je te voelen. En dat is waar het de komende 30 dagen om draait.

Omdat geluk een keuze is, en een keuze die we elke dag maken, wil ik je uitdagen om er een gewoonte van te maken. De komende dagen wil ik je inspireren en aanmoedigen om elke ochtend een keuze te maken om gelukkiger te zijn.

Het kost tijd en dagelijkse bewuste beslissingen om gewoonten te veranderen en hoe we het leven benaderen. Daar komt de uitdaging om de hoek kijken.





Ik hoop dat je aan het einde van de uitdaging nieuwe gewoonten hebt gevormd, nieuwe manieren van denken en nieuwe manieren om naar elke situatie te kijken wanneer deze zich voordoet. Met een kleine verschuiving in denken en perceptie, kun je een gelukkiger, meer vervullend leven voor jezelf creëren. Ik hoop dat deze uitdaging je zal helpen om daar te komen.





Dag 2

*Het leven is vol geluk
en tranen; wees sterk
en heb vertrouwen.*

*-Kareena Kapoor
Khan*



Dag 2. Maak een verbintenis om geluk te cultiveren

Wat betekent het om ergens volledig voor te zijn? Het betekent vaak dat je een doel stelt en je vervolgens inzet om te doen wat nodig is om dat doel te bereiken. We verbinden ons tot een relatie wanneer we trouwen, we verbinden ons tot een baan of een carrière, en we kunnen ons inzetten voor een hobby. Maar vandaag wil ik me concentreren op het cultiveren van geluk.

Gisteren heb ik gesteld dat in ieder geval een deel van hoe gelukkig we zijn direct verband houdt met een keuze die we maken. Ik deelde ook mijn doel om deze 30 dagen-uitdaging uit te voeren om ons te helpen een bewuste beslissing te nemen om gelukkiger te zijn en een nieuwe gewoonte te creëren om een positievere kijk te hebben. De eerste stap die je moet zetten om dat voor elkaar te krijgen, is dat je je moet willen inzetten voor deze uitdaging en voor geluk. Dit geldt voor elke nieuwe gewoonte die je jezelf wilt aanleren. De eerste stap is altijd om je eraan te committeren, te verbinden. Van daaruit is het een kwestie van dagelijkse oefening totdat het nieuwe gedrag of de nieuwe handeling een echte gewoonte is geworden. Een gewoonte is trouwens iets dat je doet zonder enige bewuste gedachte of inspanning.

Onze reis naar een gelukkiger versie van onszelf is niet anders. We moeten ons inzetten voor geluk. Natuurlijk is het niet zo eenvoudig als tegen jezelf te zeggen dat je vanaf nu gelukkiger zult zijn. Hoewel dat zeker nuttig is, is het niet zo eenvoudig. Voordat we ons echt aan geluk kunnen wijden, moeten we definiëren wat ons gelukkig maakt.

