

VAN GELUK GESPROKEN



Deze planner is van

P E L C K M A N S



In het diepst van de winter heb ik eindelijk geleerd
dat er in mij een onoverwinnelijke zomer ligt.

Albert Camus

Van geluk gesproken ...

Wat goed dat deze planner op jouw pad is gekomen! Jouw avontuur begint hier. Dit is jouw persoonlijke dagboek van twintig weken waarin je je dromen nastreeft en op zoek gaat naar wat jou gelukkig maakt. Een productieve geluksplanner die je zal leren om:

- *jezelf te waarderen en te respecteren;*
- *je aandacht te richten op het positieve;*
- *actief je doelen na te streven;*
- *mindful in het nu te leven, om zo elke dag een stapje dichterbij je mooiste leven te komen.*

Twintig weken, dat geeft je de tijd om in jouw flow te raken en de dingen aan te trekken waarin je gelooft. Door je intenties dagelijks te herhalen en door elke week de nodige rustpunten in te bouwen, zul je productiever en gericht bij je doelen komen. Dankbaarheid zorgt ervoor dat je leert appreciëren wat je op dit moment hebt. De kracht en combinatie van dit alles zullen een mooi eindresultaat opleveren.

MIJN VERHAAL

Hey daar, ik ben Tine. 35 jaar. Geboren te Gent. Ik ben opgegroeid in een warm gezin met twee broers. Wij hebben een heel fijne jeugd gehad. Mijn ouders geloofden al vroeg in mijn talent en steunden mij onvoorwaardelijk bij het naja-gen van mijn dromen.

Ik ben musical gaan studeren en heb van mijn passie mijn beroep gemaakt. Ik ben een harde werker en een levensgenieter tegelijkertijd. Ik bezit een goede portie energie en sta positief in het leven. Kortom, ik kan mezelf een gelukkige vrouw noemen.

We zijn allemaal op zoek naar het ultieme geluk in ons leven. Geluk is, naar mijn mening, de basis van alles. Als je gelukkig bent, straalt je dat uit. Zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. En dat beïnvloedt je omgeving op een positieve manier.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan, natuurlijk. Niemand is elke dag gelukkig en iedereen heeft weleens een mindere dag. Soms zijn er onvoorziene omstandigheden en tegenslagen horen bij het leven.

Kortom, gelukkig zijn is een dagelijkse uitdaging. Zelfzorg en geluk zijn tegenwoordig mijn grootste prioriteit. Maar dat is niet altijd zo geweest. Het is een zoektocht. Het is een proces van vallen en opstaan. Dus laten we beginnen bij het begin ...

2011 – HET BEGIN

Ik had net mijn opleiding Musical aan het conservatorium afgerond. Daar stond ik dan, in de 'echte' wereld. Zoekende. En dat zoeken ging me niet zo goed af. Op een aantal vlakken ging het moeilijk ...

Werkvlak

Ondanks dat ik van mijn passie mijn beroep heb kunnen maken, heb ik jaren van de ene job naar de andere gehuppeld. Ik deed, zoals alle artiesten, veel audities maar werd ook vaak afgewezen. Ik kampte daardoor met faalangst. Twijfelde soms aan mijn kunnen en werd onzeker.

Financieel vlak

Door de korte, kleine opdrachten had ik moeite om financieel rond te komen en geloof me, op termijn word je daar niet bepaald vrolijk van.

Nadat ik mijn eerste drie maanden had gewerkt, raakte ik betrokken in een zwaar auto-ongeval. Al mijn spaarcentjes zaten in mijn eerste tweedehands-wagen en in één klap was alles weg. Dat kwam aan.

Om mijn nieuwe wagen te kunnen betalen zei ik op alle mogelijke opdrachten 'ja', zodat er geld in het laatje kwam. Ik werkte van 's morgens vroeg tot 's avonds laat.

Liefdesvlak

Daarnaast hunkerde ik naar liefde. Ondanks dat ik steeds met goede intenties in een relatie stapte, vond ik niet wat ik zocht en werd ik vaak teleurgesteld, dikwijls door mijn eigen toedoen. Bij een tegenslag kon ik echt in de put zitten. Ik bleef soms dagen in negativiteit hangen en ik vond het moeilijk om eruit te raken.

Na een gestrande relatie besloot ik om bewust een jaar alleen te blijven. Ik wilde veranderen. Ik wilde me niet meer zo voelen. Een jaar om enkel te focussen op mezelf, met als doel positiever in het leven te staan, mezelf graag te leren zien, te waarderen en te respecteren.

2015 – HET KEERPUNT

Ik ben gestart met tien weken mindfulness te volgen. Zo leerde ik terug in het nu te leven, te mediteren, aandacht te besteden aan kleine gelukjes en vooral dankbaar te zijn.

Als je even nadenkt, besef je al snel dat we veel vanzelfsprekend zijn gaan vinden. Ik stond er niet meer bij stil dat ik eigenlijk veel had om dankbaar voor te zijn. Ik ben gezond, heb een hechte familie bij wie ik altijd terecht kan, een dak boven mijn hoofd en krijg elke ochtend wanneer ik wakker word de kans om er opnieuw een mooie dag van te maken ... Dankbaar zijn voor wat je hebt is een heel krachtig wapen. Dingen die vanzelfsprekend lijken zijn ineens terug heel waardevol.

Door veel te lezen en mezelf te verdiepen in persoonlijke groei heb ik ook geleerd om te manifesteren. Maar wat is dat nu juist?

manifesteren = je innerlijke wensen en gedachten zichtbaar laten worden

Als je iets echt wilt in het leven, kun je je gedachten daarop focussen. Het werkt om bijvoorbeeld een vision board te maken met beelden van zaken die je graag wilt in het leven. Dat kan gaan van een huis voor jezelf, je grote liefde vinden, een mooie reis maken tot een goede balans tussen werk en privé vinden. Denk na over wat jou echt gelukkig zou maken en hoe jouw mooiste leven eruit zou zien. Zie het voor je en doe alsof het al zo is. Als je er echt in gelooft, ga je gerichte acties ondernemen om dichter bij je doel te raken.

Hoe heb ik het aangepakt? Ik heb een vision board gemaakt van mijn mooiste leven en een lijst opgesteld met alles wat ik wilde bereiken. Zo had ik duidelijke doelen voor ogen. Ik hing deze lijst op boven mijn bed. Ik keek er elke avond naar en geloofde dat alles wat ik had neergeschreven zou uitkomen.

Om mezelf nog meer te ondersteunen ging ik naar een winkeltje in Gent waar ze edelstenen verkopen. Ik kocht er een ring met een rozenkwarts, wat staat voor liefde. Niet alleen romantische liefde, maar ook liefde voor familie en vrienden, spirituele liefde en liefde voor jezelf. De steen trekt liefde aan, helpt je om lief te hebben en om je open te stellen voor het ontvangen van liefde. De man die me die ring had verkocht zei me dat ik binnen het jaar zou terugkomen om hem te bedanken omdat ik mijn grote liefde zou hebben gevonden.

Wel, die grote liefde – die ik nu mijn man mag noemen – heb ik inderdaad gevonden in dat jaar. Maar ook de liefde voor mijzelf heb ik toen ontdekt. Ik heb mezelf leren aanvaarden voor wie ik ben. Als ik nu in de spiegel kijk, ben ik trots op wie ik zie. En naast liefde vinden zijn ook alle andere doelen die ik had neergeschreven op mijn lijst stuk voor stuk uitgekomen.

En die man? Die ben ik inderdaad gaan bedanken.

2020 - ALS JE LICHAAM HET OPGEEFT

Ik leefde het leven dat ik wilde leven. Ik was gezond. Ik had mijn fantastische man. We woonden in een leuk huis en ik had een job die ik heel graag deed. Ook al ging alles goed, ik had een stressvol bestaan. Ik combineerde verschillende jobs en had een heel sociaal leven.

Je wilt altijd voor iedereen goeddoen, maar dat heeft zijn keerzijde. Mijn hoofd zat soms vol. Ik had het lange tijd moeilijk om nee te zeggen. Want als je mooie opportuniteiten krijgt, dan neem je die aan. Ook al is het op dat moment te veel. En elk weekend – als ik tenminste niet moest werken – zat nog eens stampvol sociale aangelegenheden. Mijn lichaam gaf me signalen dat ik oververmoeid was. Ik liep prikkelbaar rond, had vaak hoofdpijn en was altijd moe.

Ik ben uiteindelijk in een burn-out beland. Het is een tweejarige zoektocht geweest om daaruit te raken. Ik heb leren luisteren naar mijn lichaam en nee leren zeggen, mijn grenzen leren stellen. Ik heb pilates ontdekt, wat me enorm heeft geholpen tijdens stressvolle momenten en ik ben echt zorg gaan dragen voor mezelf.

Daarnaast ben ik gaan kijken welke voeding mijn lichaam nodig heeft. Het eerste wat de dokter me aanraadde toen de burn-out werd vastgesteld, was om alle suikers zoveel mogelijk te mijden. Suiker triggert namelijk je stresshormoon. Zo gezegd, zo gedaan. Ik voelde dat mijn lichaam inderdaad goed reageerde op suikervrij eten. Weet dat elk lichaam anders is. Wat voor mij werkt, is misschien niet wat jij nodig hebt. Maar het is wel de moeite waard om die zoektocht naar goede voeding voor je lijf te ondernemen. De impact, zowel fysiek als mentaal, is enorm.

Ik stelde ook een mealplan samen en die gewoonte heb ik tot op vandaag nog steeds. Als je een goed overzicht hebt van je weekplannen en als je al weet wat je wilt gaan eten die week, kun je je meer focussen op je lichaam en geest. Aan de hand van je gerechten kun je een duidelijke ingrediëntenlijst opstellen en gericht boodschappen doen.

En het allerbelangrijkste: elke ochtend en avond neem ik een moment voor mezelf, hoe druk het die dag ook is. Vijftien minuten in de ochtend om neer te pennen hoe ik vandaag met glans wil doorkomen en vijftien minuten 's avonds om dankbaar te zijn voor al het goede wat er die dag is gebeurd. Routine is belangrijk om je doelen te behalen, om je geluk te omarmen. Neem die tijd. Het is qualitytime met jezelf die je verdient.

Leef vanuit liefde, leef vanuit positiviteit naar jezelf en naar anderen toe en leef je mooiste leven.



BRIEF AAN MEZELF

Voor je dit journal begint, moedig ik je aan om een momentje aan zelfreflectie te doen. Kijk even heel bewust naar jouw leven en denk na over onderstaande vragen.

- *Sta je positief in het leven?*
- *Ben je blij met hoe jouw leven op dit moment loopt?*
- *Heb je een goede thuissituatie?*
- *Ben je gelukkig met het werk dat je nu doet?*
- *Ben je omringd door positieve mensen in je leven?*
- *Wat zijn je ambities?*
- *Heb je dromen?*
- *Wat zou je graag willen veranderen?*
- *Wat zou je leven naar een hoger niveau tillen?*

Het zijn slechts enkele vragen die je jezelf kunt stellen om je eigen leven onder de loep te nemen. Maak er een wekelijkse gewoonte van om even stil te staan en bewuster vooruit te denken.

Als je deze vragen voor jezelf hebt beantwoord, probeer je dan voor te stellen hoe je ideale leven eruitziet binnen vijf jaar. Schrijf een brief naar jezelf die je perfecte leven schetst. Schrijf hem in het nu, alsof het al is uitgekomen.

Een kort voorbeeld

Liefste ik,

We wonen eindelijk in het huis waar we van droomden. Het heeft mooie, grote ramen die uitkijken op de natuur. We zijn ouders van een lieve, gezonde jongen en ons gezin voelt compleet.

Ik heb financiële vrijheid en we kunnen met ons drietjes de wereld zien wanneer we daar zin in hebben. Ik heb promotie gemaakt op het werk en heb nu een grotere verantwoordelijkheid waaruit ik heel veel energie haal. De balans tussen werk en privé zit goed.

Ik ben gelukkig, ik ben gezond en ik ben dankbaar voor alles wat ik heb.

Ik leef mijn mooiste leven.

Veel liefs,

Ik

DE PLANNER

In deze twintigwekenplanner focus je op je dromen.

Hoe begin je eraan? Neem 's morgens voor je je dag begint en 's avonds voor het slapengaan vijftien minuten de tijd om de focus te leggen bij jezelf.

OCHTEND

Dagelijkse affirmaties

Hoe manifesteer je? Eerst bepaal je je intentie: iets wat je graag zou willen bereiken. De tweede stap is echt voelen hoe het zou zijn als je wens is uitgekomen. In de derde stap onderneem je daadwerkelijk actie om jouw wens te laten uitkomen.

Denk aan je brief voor jezelf. Je hebt je je droomleven voorgesteld. Manifesteer nu door dagelijks stapsgewijs je doelen voor ogen te hebben. Die zullen je dichterbij je droomleven brengen.

Een voorbeeld

STAP 1: INTENTIE

Ik wil de wereld zien.

STAP 2: VISUALISATIE

Ik trek rond in Zuid-Amerika, zie de ongerepte natuur en geniet ten volle van mijn vrijheid.

STAP 3: ACTIE

Ik zet elke maand een vast bedrag opzij, zodat ik kan sparen om die reis te kunnen maken.

DE PLANNER

Wat ga ik vandaag doen voor mijn eigen geluk en waar ligt mijn focus?

Denk na over alles wat er vandaag gepland staat. Heb je een drukke werkdag of juist een vrije dag?

Stel: je hebt een drukke werkdag met meerdere deadlines. Die deadlines halen kan je focus zijn. Plan tijdens deze drukke dag echter ook een paar momenten voor jezelf in. En denk na over hoe je die gaat besteden. Je kunt even mediteren, een vriendin bellen, thee zetten voor jezelf, een korte wandeling maken, ... Tijd maken voor jezelf, hoe kort ook, is belangrijk voor je productiviteit, creativiteit en om je energie te bewaren.

To do's

Iedereen heeft evenveel tijd gekregen, maar we vergeten soms waar onze prioriteiten liggen.

Maak voor jezelf een to-dolijst zodat je een beter overzicht krijgt van wat je moet of wilt gedaan krijgen vandaag. Start met de zaken die jouw prioriteiten zijn en zet die bovenaan. Het neerschrijven zal je helpen om er productiever mee aan de slag te gaan.

Het is een heerlijk gevoel als je op het einde van de dag alles op je to-dolijst hebt kunnen afvinken, toch?

AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Om een betere nachtrust te creëren is het goed om voor het slapengaan op tijd je televisie en telefoon uit te zetten en je even te focussen op jezelf.

Wees dankbaar voor alles wat in je leven aanwezig is. Het dak boven je hoofd, je goede gezondheid, alle liefde die je dagelijks ontvangt, ... Overloop je dag en wees dankbaar voor al het positieve dat vandaag op je pad is gekomen.

Hoe dankbaarder je bent, hoe positiever je in het leven zult staan en hoe meer goede dingen je zult aantrekken.

Wat heb ik vandaag geleerd?

Als we als persoon willen groeien, moeten we durven stilstaan bij onszelf. Misschien was er een situatie die je anders had kunnen aanpakken of kon je iets op een andere manier zeggen. Of misschien heb je iets positiefs bij een ander gezien dat je wilt meenemen voor jezelf in de toekomst.

Een voorbeeld

Ik laat mij alleen nog omringen door positieve mensen.

Negativiteit laat ik niet meer toe in mijn leven.

DE PLANNER

Van geluk gesproken ...

Dit kan iets kleins zijn, zoals je eten dat voor je klaarstond toen je thuiskwam of het lieve berichtje dat je van een vriend(in) hebt ontvangen. Of het kan ook een deal zijn die je hebt kunnen sluiten op je werk.

Als je bewust nadenkt over je dag, zul je zien dat er altijd wel iets positiefs is gebeurd, hoe klein ook. Je leert hierdoor mindful door het leven te gaan en terug te genieten van de kleine dingen.

WEKELIJKSE REFLECTIE

Aan het eind van de week reflecteer je aan de hand van vijf vragen over wat de afgelopen zeven dagen goed en minder goed ging. Je benoemt waarvoor je dankbaar bent en blikt vooruit op de week die komt. Naast de wekelijkse reflectie vind je telkens een inspirerend gedicht of een opdracht. Zo blijf je helemaal in de juiste flow.

MEALPLAN

Heb je een drukke baan? Een gezin? En weet je soms niet wat je moet klaarmaken? We kennen het allemaal. Om productiever de week in te gaan kun je een maaltijdenplan bedenken.

Kies een moment uit in de week voor je naar de winkel gaat. Zoek inspiratie voor je gerechten in kookboeken of online en stel zo je mealplan op. Zodra je de maaltijden voor die week gekozen hebt, kun je een duidelijke ingrediëntenlijst maken. Met deze lijst kun je gericht naar de winkel gaan en zul je veel tijd besparen.

Je hebt nu alle tools om aan dit avontuur te beginnen ...

ENJOY THE RIDE & LEEF JE MOOISTE LEVEN!

Jeni



Leesvoorbeeld

DAGELIJKSE
PLANNER

Leesvoorbeeld

DATUM

/ /

OCHTEND

Dagelijkse affirmaties

Wat ga ik vandaag doen voor mijn eigen geluk en waar ligt mijn focus?

To do's



AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Van geluk gesproken ...

DATUM

____/____/____

OCHTEND

Dagelijkse affirmaties

Wat ga ik vandaag doen voor mijn eigen geluk en waar ligt mijn focus?

To do's

AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Van geluk gesproken ...

DATUM

____/____/____

OCHTEND

Dagelijkse affirmaties

Wat ga ik vandaag doen voor mijn eigen geluk en waar ligt mijn focus?

To do's

AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Van geluk gesproken ...

DATUM

/ /

OCHTEND

Dagelijkse affirmaties

Wat ga ik vandaag doen voor mijn eigen geluk en waar ligt mijn focus?

To do's

AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Van geluk gesproken ...

DATUM

/ /

OCHTEND

Dagelijkse affirmaties

Wat ga ik vandaag doen voor mijn eigen geluk en waar ligt mijn focus?

To do's



AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Van geluk gesproken ...

AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Van geluk gesproken ...

AVOND

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Van geluk gesproken ...

WEKELIJKSE REFLECTIE

Wat waren mijn hoogtepunten deze week?

Waarvoor ben ik op dit moment het dankbaarst?

Welke momenten me-time hebben mij deugd gedaan?

Wat is me deze week minder goed gelukt?

Waarop wil ik me de komende week focussen?



MEDITATIE MET VRIENDELIJKHEID

Ga zitten of liggen.

Sluit je ogen en laat een zachte glimlach op je gezicht verschijnen.
Adem de glimlach in je hart.

Adem in alsof je zou kunnen inademen in je hart.
Adem uit alsof je zou kunnen uitademen vanuit je hart.

Laat iemand in je verbeelding verschijnen die je dierbaar is.
Laat je wens dat het goed gaat met die persoon en dat hij veilig en gelukkig is,
zo groot worden als hij wil.

Stuur hem nu je wensen op het ritme van je adem: ik wens je geluk,
ik wens je gezondheid, ik wens je veiligheid.

Ga eventueel verder met jezelf: ik wens mezelf geluk,
ik wens mezelf gezondheid, ik wens mezelf veiligheid.

Je kunt je wensen ook sturen naar iemand met wie je moeilijkheden hebt.
Herinner je er daarbij aan dat deze persoon, net zoals jij, gelukkig wil zijn
en dat deze persoon, net zoals jij, tegenslag kent.

David Dewulf

Uit: Heartful leven, mindful werken

	ONTBIJT	LUNCH	AVONDETEN
MAANDAG			
DINSDAG			
WOENSDAG			
DONDERDAG			
VRIJDAG			
ZATERDAG			
ZONDAG			