INLEIDING

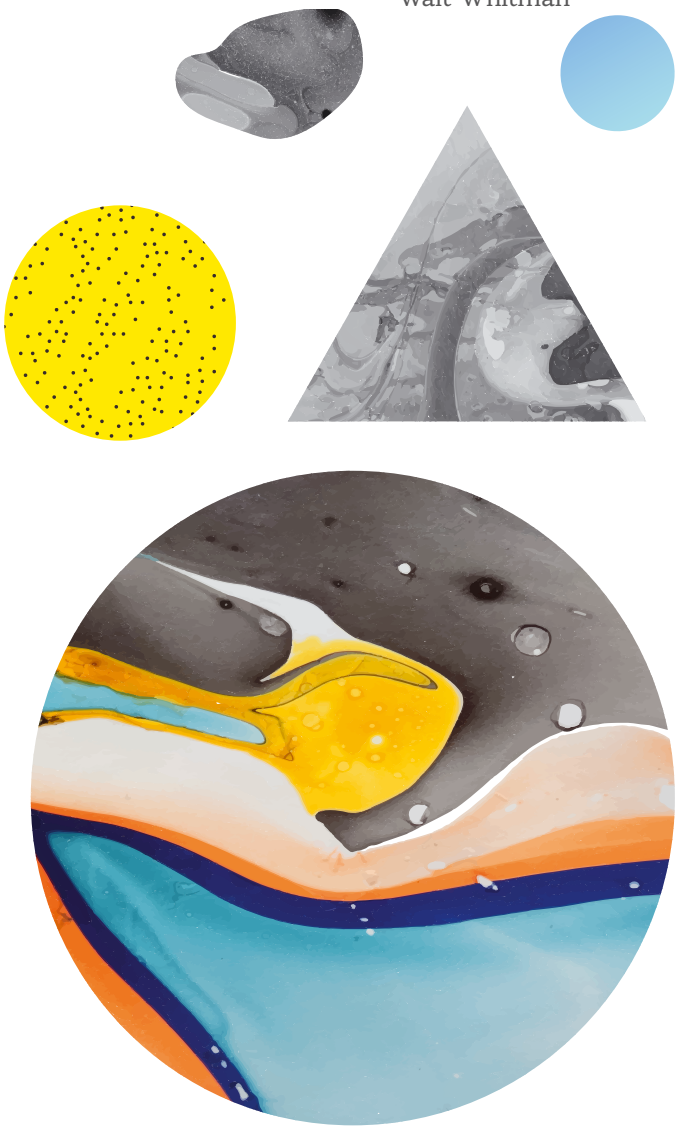
Door de gejaagdheid van het moderne leven en de steeds grotere druk om beter te presteren, meer te hebben en harder te werken, vergeten we vaak ons geestelijk welzijn en hoe belangrijk het is om gelukkig te zijn. Dit boek helpt je een stap terug te doen en de verschillende aspecten van je leven meer in balans te brengen. Het doet je allerlei ideeën aan de hand waardoor je je direct beter gaat voelen en ook op de lange duur gelukkiger wordt, variërend van het creëren van een prettigere omgeving thuis tot manieren om beter om te gaan met stressvolle situaties op je werk. Verder bevat het gemakkelijk te volgen tips over positief denken en hoe je lichaam en geest gezond houdt. Met een beetje enthousiasme en inzet van jouw kant helpen deze tips je een heel eind op weg naar een gelukkiger leven.

GELUKS-TECHNIEKEN

Alleen al door dit boek op te pakken, heb je een positieve stap gezet naar een gelukkiger leven. Het geeft je tips om meer balans en geluk in je leven te brengen door je leefstijl en je manier van denken te veranderen, en daarnaast allerlei technieken om negatieve gedachten en spanningen kwijt te raken door lichaam en geest te ontspannen.

Geluk, niet op een andere plek maar op deze plek, niet op een ander moment maar op dit moment.

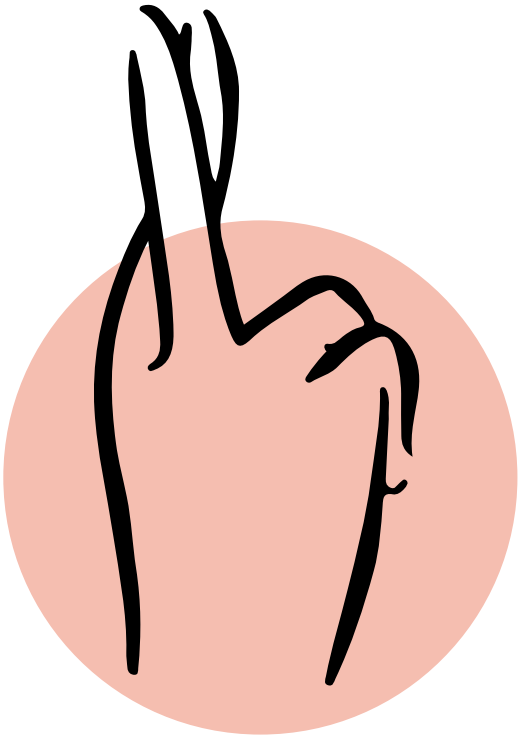
Walt Whitman



Zoek je eigen weg naar het **geluk** en volg die.

KIEZEN VOOR GELUK

Er zijn allerlei redenen waarom mensen er moeite mee hebben zich gelukkig te voelen en positief te blijven. William James, een vooraanstaande Amerikaanse psycholoog uit de negentiende eeuw, onderzocht waarom sommige mensen van nature gelukkig zijn en andere daar moeite mee hebben. Dat hij zelf depressief was geweest, had hem meer inzicht gegeven in wat je kunt doen om gelukkig te worden en hij was ervan overtuigd dat we er uiteindelijk voor moeten kiezen om gelukkig te zijn; dat je door te geloven dat je gelukkig kunt zijn daadwerkelijk gelukkiger wordt. Dus denk de volgende keer dat je je rot voelt terug aan een moment waarop je je gelukkig voelde, dompel je onder in die fijne gedachten en geloof erin dat je weer net zo gelukkig kunt zijn.

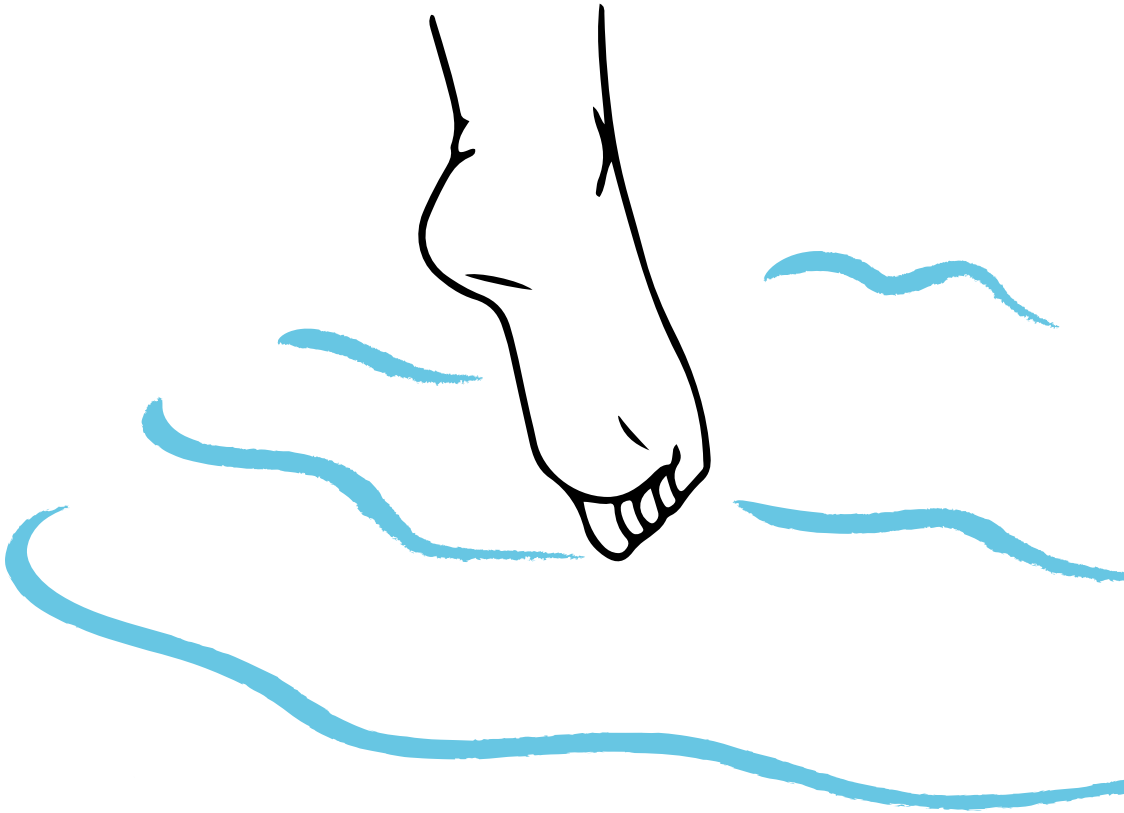


geluk

is iets waar je voor kiest, niet iets wat je overkomt.

DE MOOISTE DINGEN IN HET LEVEN ZIJN GRATIS!

Uit onderzoek is gebleken dat simpele ervaringen, zoals pootjebaden in zee of een kop thee drinken in het zonnetje, veel meer plezier opleveren dan de aanschaf van spullen. Dus ga voortaan niet shoppen als je behoefte hebt aan een opkikker, maar ga liever naar buiten. Daar word je veel gelukkiger van en het is ook nog eens gratis!



GELUK

BESTAAT

UIT EEN

OPEENSTAPELING

VAN KLEINE

GENOEGENS.

Charles Baudelaire

PRAAT HET VAN JE AF

Met een goede vriend of vriendin (of meerdere) over je problemen praten, helpt je je zorgen in de juiste verhoudingen te zien. Bovendien kunnen jullie elkaar dan wijzen op de goede dingen in jullie leven, en dat is een geweldige manier om je gelukkiger te voelen. Zit je vast in een negatieve spiraal, ga dan praten met mensen die je een andere kijk op de dingen kunnen geven en oplossingen kunnen aandragen. En het is mooi meegenomen als ze je daarbij ook nog aan het lachen kunnen maken.