

# Inhoud

Inleiding 5

Begin waar je nu bent 6

De eerste stappen zetten 38

Leef bewust 72

Zoek het avontuur 104

Een welbesteed leven 136

Tot slot 158

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *Life's a journey, not a destination*

© Summersdale Publishers Ltd, 2020

Oorspronkelijk uitgegeven in 2020 door Summersdale Publishers Ltd

© 2020 De Lantaarn b.v., Ede  
Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal  
Redactie en productie: Vitataal  
Opmaak: De Lantaarn

Illustraties: Shutterstock, met uitzondering van blz. 10, 12, 16, 18-19, 26, 30, 40, 43, 44, 46, 52, 69, 62, 64-65, 68, 78, 82-83, 86, 88, 94, 98-99, 106, 110, 112-113, 116, 120, 124-125, 130, 136, 140, 146-147, 154-155, 156 (Unsplash)

ISBN 978-94-6354-551-8  
NUR 450

[www.lantaarnpublishers.nl](http://www.lantaarnpublishers.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



*Het is goed om een doel  
voor je reis te hebben,  
maar uiteindelijk gaat het om de  
reis zelf.*

URSULA K. LE GUIN



## Inleiding

Het leven is een reis – een fantastische reis! Er zijn bochten en slingerwegen, omwegen en vertragingen, hoogtenpunten, een paar dieptepunten en tussendoor een mix van alledaagse zegeningen. Omdat de tijd soms zo snel gaat, kan het lastig zijn om het goede te waarderen, net als ontspannen en genieten van hetgeen je doet.

Het goede nieuws is dat iedereen een gewoon leven kan veranderen in een bijzonder leven, en in dit boek lees je hoe je dat kunt doen. Je hebt geen grote zak geld of zeeën van tijd nodig om dat te doen, je kunt nú beginnen en de magie in doorgewone momenten ontdekken. Een paar eenvoudige veranderingen in je vaste gewoontes brengen al meer vreugde in je dag. Naarmate je verder leest in dit boek zul je meer tijd vrijmaken – en het vertrouwen krijgen – om grotere doelen en dromen na te jagen.

Van simpele tips tot spannende uitdagingen, van invulpagina's tot inspirerende citaten, dit boek helpt je om elke dag bijzonder te maken en weer verliefd te worden op het leven.



BEGIN WAAR JE  
*nu bent*

Het avontuur begint hier – zodra je de verborgen geluksmomenten ontdekt die al over je dagen zijn uitgestrooid en waarvan je er zelf nog veel meer kunt creëren. Je kunt nu al ontzettend veel doen om je leven leuker en bevredigender te maken, van simpele aanpassingen zoals het veranderen van je dagelijkse routine en je concentreren op de dingen die je vreugde brengen, tot leren hoe je je manier van denken kunt veranderen en de wereld in een ander licht kunt zien. Dit hoofdstuk biedt jou de gelegenheid de dingen waar je van houdt te benoemen en te ontdekken hoe je ervoor kunt zorgen dat elke dag iets speciaals heeft.



## *Druk op pauze en haal adem*

Het eerste wat je moet kunnen om je leven te transformeren is ook meteen het eenvoudigste: leer op de pauzeknop te drukken en concentreer je een minuut of twee op je ademhaling. Als je dit doet, oefen je jezelf in het hier en nu te zijn, in plaats van op de automatische piloot door je dag te racen, waarbij je geen oog hebt voor de kleine dingen die het leven nu juist zo mooi maken. Dit boek staat vol ideeën die je helpen die speciale momenten te herkennen, maar om te beginnen is het al geweldig als je jezelf zou kunnen trainen in het inlassen van 'adempauzes'. Maak er een gewoonte van: doe elke keer als je de waterkoker vult of naar buiten kijkt simpelweg een stapje terug, adem rustig in en uit, en wees je bewust van je stemming en je gevoel.



*Leef  
en geniet*

**VAN ELK MOMENT**



## Betere pauzes

Als je ervan overtuigd bent dat je geen tijd voor jezelf kunt vrijmaken in je huidige leven, dan heb je het echt mis. Je kunt al ontzettend veel energie halen uit de kleinste momenten. Hopelijk kun je nu al wel elke dag tien minuten vinden om je te ontspannen, dus zorg er in elk geval voor dat die pauzes ook echt speciaal zijn. Trek je terug op een opgeruimde en rustige plek om optimaal te genieten van je pauze. Thuis kun je een fijn hoekje kiezen waar je even in alle rust kunt zitten. Op je werk kun je een andere plek dan je werkplek zoeken, het liefst buiten. Scroll ondertussen niet door je berichten en denk even niet aan je to-dolijst; je mag lezen, tekenen, mediteren of dagdromen – als je er maar rustig van wordt. Na zo'n echte time-out voel je je gegarandeerd beter.

## leef in het NU

Tijd is kostbaar – het nu is kostbaar – dus wat kun jij doen om er iets bijzonders van te maken? Verwelkom de dag met een glimlach, verheug je op de mooie dingen en blijf niet hangen in het negatieve. Trek vandaag je mooiste kleren aan: dat nieuwe bloesje dat je bewaart voor een speciale gelegenheid of die mooie schoenen die nog in de doos zitten. Reserveer kaartjes voor de film die je zo graag wilt zien, stuur een appje naar de vriendin met wie je wilde bijkletsen en als je tijd kunt vrijmaken voor een wandeling door een park waar je nog steeds niet bent geweest, doe dat dan nu! Pluk de dag, leef in het heden en wees nu gelukkig.