

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *The Happiness Journal*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2019 door Summersdale Publishers Ltd
Een deel van de inhoud van dit boek verscheen eerder in *How to Be Happy*

© Summersdale Publishers Ltd, 2019
Lay-out: Luci Ward en Julie Goldsmith

© 2021 De Lantaarn b.v., Ede
Vertaling: Marijke van der Horst en Frederike Plaggemars/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal
Opmaak: Fenatic

ISBN 978-94-6354-582-2
NUR 450

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.



DIT BOEK IS VAN...

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.

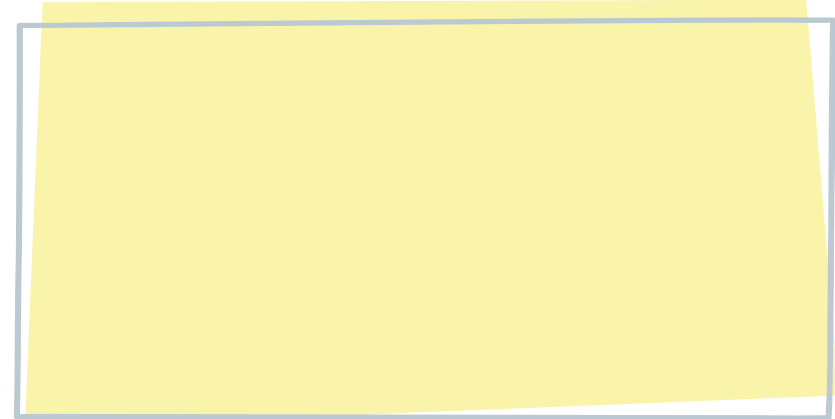
Walt Whitman



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.

Denk aan een tijd waarin je gelukkig was en gebruik de ruimte hieronder om die tijd te beschrijven:



Wat maakte het een gelukkige ervaring? Kies enkele woorden om te beschrijven hoe je je voelde. Woorden als 'warm', 'veilig', 'geliefd' komen misschien in je op.



Dompel jezelf nu onder in die gelukkige gedachten en vertrouw erop dat je dat geluksniveau weer kunt bereiken.



GELUK

IS IETS WAAR JE VOOR KIEST,
NIET IETS WAT JE OVERKOMT.

Zoek je eigen
weg naar het
geluk
en volg die.

