

GELUK IS GEEN TOEVAL

Geluk is geen toeval

*Een gids voor meer rust, ruimte
en regie*

Sophie Maes

2025

Beefcake Publishing

Verwelkoming

Vind jij jezelf emotioneel gezond? Heb je er ooit al bij stilgestaan welke vaardigheden mensen die emotioneel gezond zijn bezitten? Wat weten ze beter of doen ze anders dan jij? Welke vaardigheden hebben ze en hoe kan jij je hun vaardigheden permanent eigen maken?

Na 25 jaar als psychotherapeut weet ik dit: veel mensen die ik ontmoet, hebben op papier een 'goed leven' – werk, gezin, gezondheid – en toch voelen ze zich leeg, beschaamd, angstig, gespannen of verdwaald.

Ze vragen me dingen als:

“Ik zou dankbaar moeten zijn, maar waarom voel ik het niet?”

“Er lijkt niets mis, waarom ben ik dan voortdurend moe of prikkelbaar?”

“Waarom blijf ik telkens tegen dezelfde dingen aanlopen?”

Jarenlang heb ik die vragen onderzocht. En telkens merkte ik eenzelfde probleem op: mensen leven in een automatische overlevingsmodus. Ze denken, voelen en reageren volgens oude patronen, vaak zonder dat ze het zelf in de gaten hebben. Wat ze nodig hebben, is geen extra advies of uitleg van buitenaf, maar een kompas van binnenuit. Helderheid. Zelfkennis. En vooral: tijd en ruimte om echt te voelen.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Niet als externe handleiding maar als uitnodiging om naar binnen te keren. Ik hoop dat het een trouwe metgezel wordt op jouw weg naar meer emotionele vrijheid en rust.

Ik nodig je uit om deze gids niet als een ‘tussendoortje’ te gebruiken. Neem je tijd om er écht mee aan de slag te gaan. Kies één thema per dag. Lees het, maak notities, voel wat het met je doet. Laat de woorden langzaam landen. Want alleen dankzij die traagheid komt het inzicht. En enkel vanuit die diepgang kan duurzame verandering ontstaan.

Doorheen het boek zal je fictieve of geanonimiseerde voorbeelden tegenkomen, samengesteld uit ervaringen uit mijn praktijk. Niet om verhalen letterlijk te kopiëren, maar om herkenbaarheid te bieden en je eigen proces te spiegelen.

Dus: wees nieuwsgierig, wees zacht voor jezelf, en wees moedig. Vertrouw erop dat je kern weet wat nodig is. En dat je, met de juiste aandacht en richting, stap voor stap de meest authentieke versie van jezelf zal herontdekken. Ik wandel graag een eindje met je mee.

Sophie

Inhoudstafel

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Emotionele zelfzorg	13
Van psychisch lijden naar geluk	17
Wat is emotionele zelfzorg?	19
Hoe weet je of je in overlevingsmodus leeft?	21
Drie obstakels die je in overlevingsmodus houden	25
Hoofdstuk 2: De drie pijlers	27
Inleiding op de pijlers	27
Doel van de pijlers	35
Pijler 1: Verbinding met je zenuwstelsel	37
Leer vertragen	37
Leer je zenuwstelsel ontspannen	55
Pijler 2: Verbinding met je denken	93
Leer je filters herkennen en loslaten	93
Leer jezelf écht kennen	119
Pijler 3: Verbinding met je emoties	144
Leer luisteren	144
Leer begrijpen en verwerken	171

Hoofdstuk 3: Afscheid	208
Hoofdstuk 4: Maak je persoonlijke overzicht	211
Bibliografie	220
Dankwoord	223

Inleiding

Welke vaardigheden heeft een mens eigenlijk nodig om emotioneel goed voor zichzelf te zorgen?

Wat zijn daar de fundamenteën van?

Waarschijnlijk heb je al gezocht naar antwoorden op praktische vragen zoals:

- ✓ Hoe zorg ik goed voor mijn spieren en mijn lichaam?
- ✓ Welke voeding helpt me om gezond oud te worden?
- ✓ Hoeveel beweging heb ik nodig?
- ✓ Hoe houd ik mijn huis opgeruimd en net?
- ✓ Hoe richt ik de tuin het beste in?
- ✓ Hoe creëer ik een gezonde leefomgeving?

Misschien zelfs al op levensvragen zoals:

- ✓ Welke job past bij mij?
- ✓ Wat zijn mijn talenten?
- ✓ Welk bedrijf is de beste match?
- ✓ Bij wat voor partner pas ik?
- ✓ Waar wil ik het liefst wonen?

Maar heb je al eens echt nagedacht over hoe je voor jezelf zorgt op emotioneel vlak?

De meeste mensen komen niet verder dan: *ik wou dat ik niet altijd zo verdrietig was. Of: ik wou dat ik mijn boosheid beter*

kon beheersen. Of: ik zou graag minder gevoelig zijn, minder flauw, minder angstig.

Veel mensen denken dat dat emotionele zelfzorg is: hopen dat je emoties verdwijnen als je erin slaagt ze te negeren of te onderdrukken.

Maar echte emotionele zelfzorg gaat juist over:

- ✓ Zorg dragen voor je zenuwstelsel als het overprikkeld is.
- ✓ Je veilig voelen om je binnenwereld met anderen te delen.
- ✓ Begrijpen wat je emoties je willen vertellen.
- ✓ Weten hoe je emotionele wonden kan laten helen.
- ✓ Onderzoeken of je gedachten over gebeurtenissen wel kloppen.
- ✓ Tijd maken om te vertragen.
- ✓ Volledig trouw aan jezelf durven zijn.

Een leven in emotionele balans klinkt ideaal, maar het vraagt twee dingen van je: inzicht én actie. Beide zijn noodzakelijk. Zonder te weten waar je naartoe wil en waarom, heb je geen doel. En zonder er tijd en zelfdiscipline in te investeren, krijg je geen verandering.

Het is net als trainen om een goede loper te worden. Ten eerste heb je een doel nodig, bijvoorbeeld: binnen een jaar een marathon kunnen lopen. En ten tweede heb je discipline nodig. Want je kan wel beseffen dat je nu al drie keer per week moet gaan lopen om je doel binnen een jaar te bereiken, maar dat

besef alleen volstaat niet. Je moet het ook doen: gaan lopen, gaan trainen. Zonder de oefening geen verbetering, geen vooruitgang, dus geen resultaat.

Daarom zal je in dit boek regelmatig kaders terugvinden met de term 'Vertraging' erboven. Dat zijn uitnodigingen om even stil te staan, te voelen en bewust te worden. Zie het als oefenmomenten om dieper na te denken en te ervaren wat er in je leeft. In hoofdstuk 2 lees je meer over de kracht en voordelen van vertragen. Na ons afscheid in hoofdstuk 3 vind je in hoofdstuk 4 alle overzichten bij elkaar.