

GRATIS GELUK

Hoe zou jij je voelen als je heel
gelukkig was?

BE RIGHT BACK



LEKKER GEWERKT!

Hoi! Leuk dat je dit e-book hebt
gedownload!

Dit is mijn eerste e-book en dat voelt spannend,
maar ik kan niet wachten om mijn ervaringen met
jou te delen. Het voelt alsof ik je persoonlijk spreek
en ik hoop dat mijn woorden en ideeën jou op weg
kunnen helpen naar **meer geluk in je leven!**

LET'S GET HAPPY!

WEES TROTS!

Want: je bent al begonnen!

Alleen al door dit e-book te openen, laat je zien dat je aan jezelf wilt werken. En dat is iets om **trots** op te zijn!

Ook ik heb mijn ups en downs gehad en de handvatten die ik heb geleerd om er weer boven op te komen (en te blijven), wil ik graag met jou delen.

Onthoud: ieder mens is **uniek**, dus niet alles hoeft bij jou te passen. Lees het in jouw tempo en neem alleen mee wat je nodig hebt.



WAT KUN JE VERWACHTEN?

BEWUSTZIJN

HOOFDSTUK 1: BEWUSTZIJN

Alles begint met bewustzijn. Wat gebeurt er om je heen, en wat voel en denk je zelf? Ik laat je zien hoe je bewuster in het nu kunt leven en geef praktische tips.

GEDACHTEN

HOOFDSTUK 2: GEDACHTEN

Gedachten sturen ons leven, maar vaak zijn we ons niet bewust van hun kracht. In dit hoofdstuk leg ik je uit hoe je jouw denkvermogen kunt inzetten om gelukkiger te worden.

EMOTIES

HOOFDSTUK 3: EMOTIES

Voor velen zijn emoties een uitdaging. In dit hoofdstuk deel ik hoe je ze kunt begrijpen, accepteren en er beter mee kunt omgaan.

HOUD DIT IN JE ACHTERHOOFD

Als laatste wil ik je meegeven dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen wereldbeeld en voor wie en wat je gelooft. **Het is jouw leven en dus jouw verantwoordelijkheid.**

Daarmee wil ik aangeven dat jij degene bent die jouw leven moet leiden en met jouw beslissingen moet leven.

Het is niet aan mij om jou te veranderen of jouw leven te verbeteren, want ieder mens is voor zichzelf verantwoordelijk en kan alleen zichzelf veranderen.

Maar ik kan je wel **nieuwe inzichten** geven en mijn **ervaringen** in bepaalde levensfasen delen.

Ik hoop met dit e-book je wat handvatten te geven om je leven te verbeteren, maar je moet het dus echt zelf doen.

Maar jij en ik weten allebei dat je het kan!

VOORDAT WE BEGINNEN

NOG EEN BELANGRIJKE DISCLAIMER

Ik ben geen professional op het gebied van psychische gezondheid.

Dit e-book is puur geschreven uit eigen ervaring en voor mensen die nieuwe inzichten willen hebben over hun denken en wereldbeeld.

Maar ik ben zeker niet iemand die mensen kan helpen met serieuze psychische problemen. Ook al zou ik dat graag willen, ik heb daar de kennis en kunde niet voor.

INHOUD

1
BEWUSTZIJN

2
GEDACHTEN

3
EMOTIES

1

H O O F D S T U K

BEWUSTZIJN

[BƏ'WYST.Sɛɪ̯n] *noun*


het beseffen en kennen van het bestaan van iets of van zichzelf

WAT IS BEWUSTZIJN?

Toen ik een jaar of 10 was, ging ik met mijn familie voor het eerst op vakantie naar Frankrijk. Mijn oma zei: "Veel plezier hè, geniet ervan!" Ik zei dan automatisch: "Ja, dankjewel, ga ik doen!".

Maar hoe doe je dat eigenlijk, dat **genieten**? Ik genoot pas achteraf. Dan dacht ik terug aan het vette waterpretpark, de vrienden die ik maakte op de camping en de avonden met bbq's. Het was fantastisch, maar het moment was alweer voorbij...

Een paar jaar later, tijdens een schoolreis naar Schotland, had ik mijn **eerste bewuste moment**. Tijdens een hike stonden we boven op een berg met een adembenemend uitzicht. Ineens galmde de woorden van mijn vader door mijn hoofd: "Geniet ervan!". Voor het eerst voelde ik wat dat echt betekende. Ik was op dat moment zó **aanwezig** dat ik het me nog steeds kan herinneren alsof het gisteren was. Sindsdien probeer ik bewust te genieten van mooie momenten. Het geeft de momenten meer waarde.

 Je bent bewust aan het leven in het nu wanneer je volledig aanwezig bent met je aandacht in het heden. Je weet precies wat er om je heen gebeurt en bevindt je in het huidige moment zonder te oordelen. Je gebruikt al je zintuigen om de wereld te ervaren, zonder dat je gedachten afdwalen naar het verleden of de toekomst.

Bewustzijn is een soort **eureka moment** – het beginpunt van geluk.

Als je bewuster leeft:

- Vergroot je je zelfkennis.
- Begrijp je andere mensen beter.
- Oordeel je minder snel en leer je beter luisteren.
- Kun je dingen accepteren en belangrijker nog: **meer van jezelf houden.**

Heb jij al zo'n bewustzijnsmoment ervaren? Zo ja, fantastisch! Zo niet, geen zorgen – dat komt nog.

Aan het einde van dit hoofdstuk deel ik praktische tips om je bewustzijn te creëren en vast te houden. Dus lees vooral verder, je bent al op de goede weg!

DE ROL VAN BEWUSTZIEN

Bewustzijn speelt een belangrijke rol bij geluk. Het brengt je naar het heden – de plek waar alles gebeurt. Maar hoe vaak zijn we daar écht?

Vaak zitten we met onze gedachten bij een beschamend moment in het verleden of piekeren we over wat nog komen gaat. Ondertussen vergeten we wat echt belangrijk is: **leven in het NU.**

Als je bewust bent van jezelf en je omgeving, kun je je gedachten en emoties beter begrijpen en beheersen. Hierdoor voorkom je stress en voel je je rustiger.

Niemand leeft 24/7 bewust en dat hoeft ook niet. Zelfs de meest ervaren monniken werken hier nog dagelijks aan.

Bewust leven is een **vaardigheid** die je steeds kunt oefenen, bijvoorbeeld door te mediteren. Meditatie helpt je om aanwezig te zijn in het moment en dat is de basis van bewustzijn.

En als je weer eens op de automatische piloot zit? Geen probleem. Zie bewustzijn dus als een soort skill die je kan gebruiken wanneer je merkt dat er dingen tegenzitten of niet leuk zijn.

Door bewust te worden van een stressvol of negatief moment, kun je dat als een keerpunt gebruiken om jezelf uit de negatieve spiraal te halen. **Elk moment van bewustzijn is winst.**

BEWUSTER WORDEN, HOE DAN?


(GEDULD EN) OEFENING BAART KUNST

Bewuster worden gaat niet van de ene op de andere dag. Het vergt tijd, geduld en veel oefening. Het kan zelfs confronterend zijn: je zit zonder afleiding met je gedachten en gevoelens. Dat is soms best eng.

Ik weet nog dat ik een jaar of 13/14 was toen ik voor het eerst wilde gaan mediteren. Ik barste in huilen uit. Heb het daarna heel lang niet meer gedaan...

Soms komen er dus emoties naar boven die je liever wegstopt, zoals verdriet of pijn. Maar juist door hiermee te oefenen, creëer je ruimte voor groei en rust.

Maak er een gewoonte van door elke dag te starten met een oefening, zoals meditatie of mindfulness. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten per dag, en wees mild voor jezelf. Het belangrijkste is dat je blijft oefenen.

 Bewustzijn is als een spier die sterker wordt naarmate je hem vaker gebruikt.

MANIEREN OM JE BEWUSTZIJN TE TRAINEN

1. MEDITATIE: RUST IN JE KOPPIE

Mediteren helpt je om je **gedachten tot rust** te brengen en meer in het moment te leven. Het doel is niet om geen gedachten meer te hebben – dat is een misverstand – maar om je gedachten te observeren zonder erin mee te gaan.

Bijvoorbeeld: je denkt aan een tentamen, een voortgangsgesprek of een rekening die nog betaald moet worden. Je laat de gedachte komen en gaan, zonder dat het emoties oproept. Door te oefenen, worden je gedachten als wolken: je ziet ze voorbij komen, maar het doet je niets.

Voordelen van meditatie:

- Minder stress.
- Betere concentratie.
- Meer kalmte en tevredenheid.
- Ontwikkeling van eigenschappen zoals geduld en vriendelijkheid.

Ben je een beginner? Probeer een geleide meditatie op YouTube. Het helpt je door het proces heen en maakt het makkelijker om te starten (Zie oefening 2 van de bewustzijnsoefeningen voor voorbeelden).

2. YOGA: VERBINDEN VAN LICHAAM EN GEEST (AMEN)

Yoga helpt je niet alleen fysiek sterker en flexibeler te worden, maar ook om bewuster te leven. Door de focus op ademhaling en beweging leer je om volledig in het moment te zijn.

Mentale voordelen van yoga:

- Vermindering van stress en spanning.
- Meer bewustzijn van je ademhaling en lichaam.

Fysieke voordelen van yoga:

- Verbeterde flexibiliteit en spierkracht.
- Betere balans en coördinatie.

Probeer verschillende yogastijlen uit, zoals Hatha of Yin Yoga, om te ontdekken wat bij jou past.

3. MINDFULNESS: AANDACHT VOOR HET NU

Meditatie is een overkoepelende term voor de verschillende manieren waarop mensen leren om hun geest te gebruiken of hun manier van denken te veranderen.

Mindfulness is een specifieke vorm van meditatie of een techniek die gebruikt kan worden binnen verschillende meditaties. Het gaat om het waarnemen van je gedachten, gevoelens en omgeving, zonder eraan vast te houden.

Hoe oefen je mindfulness?

- Ademhaling: Tel je ademhalingen om je aandacht te richten.
- Observeren: Merk je gedachten en gevoelens op zonder oordeel.
- Zintuigen: Focus op wat je ziet, hoort, ruikt, voelt of proeft.

Door regelmatig mindfulness te oefenen, vergroot je je bewustzijn en geniet je meer van het moment. Denk bijvoorbeeld aan een wandeling waarin je bewust de kleuren, geuren en geluiden om je heen opmerkt.

Maak bewustzijn een gewoonte

Door dagelijks te oefenen, groeit je bewustzijn langzaam maar zeker. Of je nu kiest voor meditatie, yoga of mindfulness: elk moment van bewustzijn is een stap in de goede richting.

BEWUSTZIJSOEFENINGEN

WAAROM BEWUSTZIJSOEFENINGEN?

Bewustzijnsoefeningen helpen je om je aandacht terug te brengen naar het heden, weg van piekeren en negatieve gedachten. Ze zijn eenvoudig en laagdrempelig, maar hebben een groot effect op hoe je je voelt. Probeer een oefening uit die bij je past, en merk hoe je je meer ontspannen en gefocust voelt.

OEFENING 1: DE 3-3-3-REGEL

Doel: snel in het nu komen

Gebruik deze oefening als je merkt dat je aan het piekeren bent, bijvoorbeeld in bed. De 3-3-3-regel helpt je om je aandacht te verleggen en in het moment te komen.

Stap 1: Benoem drie dingen die je ziet.

- Kijk goed om je heen en beschrijf de objecten zo gedetailleerd mogelijk. Bijvoorbeeld: "Een blauwe stoel met een mooie laklaag, zonder armleuningen maar met een hoge rugleuning."

Stap 2: Benoem drie dingen die je hoort.

- Luister aandachtig naar de geluiden om je heen. Beschrijf ze: "Ik hoor het tikken van de klok, een auto die voorbij rijdt, en het zachte geluid van mijn ademhaling."

Stap 3: Beweeg drie lichaamsdelen.

- Kies drie lichaamsdelen en maak kleine bewegingen, zoals het tikken met je wijsvinger of wiebelen met je tenen. Focus volledig op deze bewegingen.

Waarom het werkt: Deze oefening haalt je uit je hoofd en brengt je naar het hier en nu door je zintuigen en lichaam te activeren.

OEFENING 2: DE LICHAAMSSCAN

Doel: bewust worden van je lichaam

Een lichaamsscan (of bodyscan) is een mindfulness oefening waarbij je je aandacht richt op de verschillende delen van je lichaam.

Hoe doe je het?

- Ga comfortabel liggen op een bed, bank of yogamat. Zorg eventueel voor een dekentje.
- Sluit je ogen en richt je aandacht op één lichaamsdeel tegelijk, bijvoorbeeld je tenen, je enkels, je knieën, enzovoort. Voel wat je voelt zonder oordeel.

Tip: Gebruik een geleide meditatie als je net begint. Hier zijn een paar aanraders:

Nederlands:

1. [Bodyscan meditatie | 10 minuten | Nederlands](#)
2. [Bodyscan 15min - Nederlands - Mindfulness oefening - Mindfulness Meditatie](#)

Of deze in het Engels:

1. [Mindfulness Exercise: Body Scan](#) (6 min)
2. [Guided Body Scan Meditation - A Daily Energy and Mindfulness Exercise](#) (10 min)
3. [Minute Body Scan Meditation](#) (15 min)

Waarom het werkt: Een bodyscan helpt je om spanningen in je lichaam te herkennen en los te laten, en brengt je aandacht volledig naar het moment.

Waarom het werkt: Door deze mentale reis te maken, geef je je brein iets anders om over na te denken en stel je jezelf gerust door een fijne plek in gedachten op te roepen.

PRAKTISCHE TIPS VOOR BEWUSTZIJN

Een paar tips om vaker bewust te zijn:

- *Gebruik een wekker om in het nu te zijn*

Zet een paar keer per dag een wekker op je telefoon. Wanneer de wekker gaat, neem dan bewust een moment om stil te staan bij het hier en nu. Kijk om je heen, adem diep in en uit, en vraag jezelf af: Wat voel ik? Wat zie ik? Wat hoor ik? Dit helpt je om bewust contact te maken met het moment.

- *Schrijf elke avond 3 dingen op waar je dankbaar voor bent*

Neem een paar minuten voor het slapengaan om drie dingen te noteren die je die dag blij hebben gemaakt. Het hoeven geen grote gebeurtenissen te zijn; juist de kleine dingen maken het verschil. Denk aan:

- Die heerlijke kop koffie in de ochtend.
- Een knuffel van je huisdier.
- De zon die de hele dag scheen.

Door op deze manier naar je dag te kijken, forceer je jezelf om bewust op (kleine) positieve momenten te focussen. Bovendien helpt het je om een gelukkiger perspectief te ontwikkelen.

Tip: Houd een speciaal dankbaarheidsdagboek bij om het nog leuker te maken!

2

H O O F D S T U K

GEDACHTEN

[γə'dɑx.tən] *noun*

1. zijn gewaarwordingen ordenen, oordelen vormen, zich een mening vormen
2. als beeld van de werkelijkheid hebben

HEB JE WELEENS GOED NAGEDACHT OVER DENKEN?

Heb je ooit echt stilgestaan bij hoe je denkt? Ik wel – eigenlijk te veel. Net als veel anderen had ik last van **overthinking**.

Ik kon eindeloos piekeren over de beweegredenen van anderen. Waarom iemand iets zei, hoe ze het bedoelden en wat dat allemaal over mij zou kunnen betekenen. In mijn hoofd speelde ik alle mogelijke scenario's al af. En als er dan iets vervelends gebeurde, dacht ik meteen: Zie je wel, dit is waarom ze je niet leuk vinden.

Pas later besepte ik hoe vaak mijn éigen gedachten me onzeker maakten en ze niets met de realiteit te maken hadden. Jarenlang probeerde ik onoplosbare puzzels in mijn hoofd op te lossen, totdat iemand me een vraag stelde die mijn leven veranderde:

"BEN JIJ JE GEDACHTEN?"

Het kleurenprincipe

Mocht je zelf ook erg zitten met je uiterlijk en jezelf daardoor minderwaardig vinden? Onthoud dat "knap en lelijk" puur subjectief is. Wat ik mooi vind, kan jij spuuglelijk vinden of andersom. Wat mij erg helpt, wanneer ik mijzelf weer minderwaardig vind door mijn uiterlijk, is mezelf te vergelijken met een kleur. Ik vind de kleur oranje mooi. Maar anderen vinden de kleur geel of groen mooier. Maar dat maakt oranje geen minder mooie kleur.

HOE GEDACHTEN ONS GELUK BEÏNVLOEDEN

Gedachten hebben een enorme invloed op ons geluk. Vaak raken we verstrikt in het verleden of maken we ons zorgen over de toekomst. Dit leidt tot angst, stress, en onrust in het moment. Maar hier komt het goede nieuws: je hoeft je gedachten niet de baas te laten zijn.

In het boek *“De kracht van het Nu”* benadrukt Eckhart Tolle hoe belangrijk het is om aanwezig te zijn in het huidige moment. Door bewust te worden van wat je denkt – zonder erin mee te gaan – kun je meer innerlijke rust en vreugde ervaren.

Tolle zegt dat het belangrijk is om op te letten wat er in onze gedachten gebeurt, maar we hoeven er niet helemaal in mee te gaan. Dus hoe kun je je gedachten in jouw voordeel gebruiken? Het begint bij **bewustzijn**.

FIX YOUR THOUGHTS MAAK KENNIS MET JE EGO

Voordat je je gedachten kunt veranderen, moet je weten wie of wat het "stemmetje in je hoofd" is. Dat is je **ego**.

Je ego identificeert zich met je lichaam en persoonlijkheid, en het voedt zichzelf door angst. Dat vervelende stemmetje zegt misschien dingen als:

- “Je bent niet goed genoeg.”
- “Dit kun je nooit.”
- “Wat zullen mensen wel niet denken?”

Je ego leeft van doemscenario's: het verzint negatieve toekomstbeelden en herschrijft het verleden zodat je eraan blijft twijfelen. Het kan voelen alsof er een oorlog in je hoofd is – stemmetjes die met elkaar botsen – waardoor je niet meer weet wat de waarheid is.

Maar hier is de gamechanger: **jij bent niet je ego**. Dat betekent dat je andere gedachten kunt kiezen, gedachten die je wél helpen. Het klinkt misschien gek, omdat je gewend bent om je gedachten klakkeloos te volgen. Maar jouw gedachten zijn een tool en jij hebt de controle.

VAN BEWUSTZIJN NAAR ACTIE: ANDERE GEDACHTEN KIEZEN

Zoals je in het eerste hoofdstuk hebt gelezen, begint geluk met bewustzijn: bewust worden van het huidige moment. De volgende stap is bewust worden van je gedachten en die vervolgens aanpassen.

Bijvoorbeeld: stel, je hebt morgen een sollicitatiegesprek. Je ego fluistert dingen als: "Je bent niet goed genoeg," of "Ze gaan je toch niet aannemen." Misschien is je ego zelfs zo luid dat je niet durft te solliciteren. Maar nu weet je dat dit slechts gedachten zijn, niet de waarheid.

Wat kun je doen?

1. **Wees je bewust van je ego**. Merk op wat het stemmetje zegt, maar geloof het niet meteen.
2. **Kies nieuwe gedachten**. Denk bijvoorbeeld: "Ik ben misschien niet perfect, maar ik heb waardevolle kwaliteiten en deze baan is een kans om te groeien."
3. **Focus op je sterke punten**. Herinner jezelf eraan dat je waardevol bent en dat je bereid bent om te leren.

Met oefening wordt dit makkelijker. Je zult merken dat het kiezen van betere gedachten niet alleen je mindset verandert, maar ook hoe je je voelt.

DE KRACHT VAN EEN POSITIEVE MINDSET

Het lijkt simpel: andere gedachten kiezen. Maar deze kleine verandering heeft een enorme impact. Door bewust te oefenen, kun je je brein trainen om positiever te denken – en dat verandert alles.

Vraag jezelf eens af: Wat is één gedachte die ik vandaag wil vervangen door iets positiefs?

Oefen dit een paar keer per dag, en zie hoe je wereld lichter en vrolijker wordt.

💡 Je ego is trouwens niet per se iets slechts. Wanneer je vrienden wordt met je ego kan je gaan 'samenwerken' om je beste leven te creëren. Je ego vertelt je namelijk (onbewust) wat je graag zou willen in je leven. Je ego bekritiseert je gedrag en wanneer je je bewust bent daarvan kan je er voor kiezen om het te accepteren of te veranderen.

- **Accepteren:** Je ego zegt dat je iets beter kunt doen? Prima, dat mag. Niemand is perfect, en dat hoeft ook niet.
- **Veranderen:** Gebruik de feedback van je ego om te groeien. Het is jouw leven, en jij hebt de controle

CREËER JE EIGEN WAARHEID

Zoals ik in de introductie al zei: **jij bent verantwoordelijk voor je eigen wereldbeeld**. Wat je gelooft en hoe je naar jezelf kijkt, bepaal je zelf. Misschien heb je hier nog niet eerder over nagedacht, maar neem even de tijd om dat te doen. Het kan je veel inzicht geven in hoe je denkt en waarom je je soms zo voelt. Laten we samen even in dit idee duiken.

WAT IS EEN REFERENTIEKADER?

Iedereen ziet de wereld door zijn eigen bril, ook wel een referentiekader genoemd.

Een referentiekader is het geheel van je kennis, ervaringen, waarden en overtuigingen. Het bepaalt hoe je de wereld waarneemt en begrijpt.

Ieder zijn referentiekader is dus anders en mensen handelen vanuit hun eigen referentiekader. Houd dit **vooral altijd** in je achterhoofd wanneer mensen jou verdrietig, boos of gefrustreerd maken of pijn doen.

Ook dit kan ik het beste uitleggen met kleuren. We zijn het er allemaal over eens dat NS-treinen geel met blauw zijn. Maar stel dat Stan de kleur geel eigenlijk ziet als groen, terwijl hij geleerd heeft dat die kleur geel heet. We zullen nooit precies weten hoe Stan de wereld ziet, omdat hij zijn eigen referentiekader heeft – net als jij.

Dus iedereen heeft een andere, maar zijn eigen waarheid. Blijf je er nog even bij? Want we gaan er nog een stapje dieper op in...

IEDEREEN HEEFT EEN ANDERE WAARHEID

Stel je voor: jij en je beste vriendin leren Stan tegelijk kennen. Stan vertelt dat hij 25 is, uit Nederland komt en Wiskunde studeert. Jij vormt een beeld van Stan op basis van jouw referentiekader, terwijl je vriendin dat doet op basis van het hare. Beide beelden zijn anders – en toch zijn ze allebei "waar". Stan heeft bovendien ook nog zijn eigen idee van wie hij is (als hij daar al achter is tenminste).

Wat betekent dit voor jou?

Alles wat mensen over jou denken, komt vanuit hun eigen referentiekader. **Hun mening zegt meer over henzelf dan over jou.**

Stel je voor: iemand zegt iets negatiefs over jou, bijvoorbeeld dat je "niet ambitieus genoeg" bent. Het kan voelen alsof die opmerking alles over jou zegt. Maar in werkelijkheid zegt het meer over de persoon die het uitspreekt en hun eigen overtuigingen, ervaringen en perspectief.

Waarom? Omdat mensen de wereld bekijken door hun eigen referentiekader – hun unieke mix van ervaringen, waarden en overtuigingen. Als die persoon ambitie bijvoorbeeld gelijkstelt aan lange werkdagen en een hoge functie, dan projecteren ze hun eigen idee van ambitie op jou. Maar dat hoeft niets te zeggen over jouw doelen of hoe jij je leven wilt leiden.

Dus wat andere mensen van jou vinden, is niet jouw waarheid.

FOCUS OP JOUW WAARHEID

Je kunt kiezen om je eigen waarheid te creëren. Het maakt niet uit wat anderen denken; als jij denkt dat je slim, knap of sociaal bent, dan voel je je ook zo. Jouw gedachten hebben direct invloed op je geluk.

Stel bijvoorbeeld dat iemand jou een "idiot" noemt. Dat is hun waarheid, niet die van jou. Waarom zou je die gedachte overnemen? Net zoals Italianen misschien denken dat je gek bent als je ananas op pizza eet – maar als jij ervan geniet, dan maakt het niet heel veel uit wat die 100 miljoen Italianen daarvan vinden. En daar gaat het om: **wat jou gelukkig maakt.**

💡 Nog een kleine brain-fuck:

We vullen vaak in wat anderen van ons denken. Maar wist je dat dit eigenlijk jouw eigen gedachten zijn? Wat jij denkt dat zij denken, komt uit jouw referentiekader – niet uit dat van hen.

Het mooie is: jij kunt je eigen gedachten veranderen. Focus op je eigen waarheid en laat los wat je denkt dat anderen vinden. Het is jouw leven, niet dat van hen!

VICTIM, FIXED, GROWTH

JOUW POTENTIEEL ONTGRENDELEN

Als laatste wil ik het hebben over **jouw potentieel**. Zoals je nu begrijpt, kun je het meest bereiken als je positieve gedachten kiest, je ego bevriend houdt en je eigen waarheid creëert. Omdat je nu bewuster met je gedachten bezig bent, wil ik je meenemen in de drie soorten mindsets: **victim, fixed en growth**.

Door de verschillen tussen deze mindsets te begrijpen, kun je sneller kiezen welke mindset je wil hebben en welke gedachten daarbij horen.

Je mindset is de manier waarop je over jezelf denkt, vooral over je intelligentie, talenten en kwaliteiten.

VICTIM MINDSET: DE SLACHTOFFERROL

De eerste soort mindset is de victim mindset. Voor degenen die een aardig woordje Engels spreken, weten dat dit "*slachtoffer mentaliteit*" betekent. Dit verwijst naar een manier van denken waarbij je verantwoordelijkheid vermijdt.

Als je een victim mindset hebt, voelt het alsof alles je overkomt en je daar geen controle over hebt. Wanneer er iets vervelends gebeurt, kruip je in een slachtofferrol en geef je anderen of je omstandigheden de schuld van je ongelukkig zijn. Het is altijd de schuld van iemand anders dat je in een slechte situatie zit of negatieve ervaringen hebt.

En ze hebben eigenlijk gedeeltelijk gelijk

Slechte dingen gebeuren nou eenmaal en je kunt niet alles controleren (Dat moet je ook niet willen – dat kost veel te veel energie). Maar wat je wel kunt controleren, zijn je eigen gedachten, acties en reacties.

Bijvoorbeeld: stel dat je onderweg naar werk een lekke band krijgt. Je kunt ervoor kiezen om je dag direct als verpest te zien en te balen dat alles tegenzit. Maar hoe fijn is het om te denken: "Het is wat het is. Ik los dit op en ga door."

In plaats van te blijven hangen in frustratie, kun je je richten op wat je wel kunt doen: de band verwisselen, hulp inschakelen, of jezelf een andere oplossing te zoeken. Jij bepaalt hoe je met de situatie omgaat.

De oorzaak van een victim mindset

Een victim mindset kan voortkomen uit onopgelost trauma. Dit kan klein of groot zijn, maar het is belangrijk om hier professionele hulp bij te zoeken, zoals een traumatherapeut als het zodanig in de weg zit dat je er aan onder door gaat. Zij kunnen je helpen om patronen te doorbreken.

Ook moeite met emotionele regulatie kan bijdragen aan een victim mindset. **Emotionele regulatie** is het vermogen om gezond en gepast om te gaan met je emoties. Door hier bewuster mee aan de slag te gaan, kun je negatieve gedachten en gevoelens beter in toom houden. Je hoeft emoties niet op te kroppen, maar leren accepteren is een belangrijke stap. Meer hierover lees je in het derde hoofdstuk van dit boek.

Tip: Focus op de dingen waar je controle over hebt, hoe klein ook. Het accepteren van wat je niet kunt veranderen geeft rust en ruimte. Als je moeite hebt om stappen te zetten, kan een (lifestyle) coach je helpen bij het ontwikkelen van een betere mindset.

FIXED MINDSET: DENKEN IN BEPERKINGEN

De tweede mindset is de fixed mindset. Dit is het idee dat intelligentie, talent en eigenschappen *aangeboren* en *onveranderlijk* zijn. Als je ergens niet goed in bent, geloof je dat dit nooit zal veranderen.

De impact van een fixed mindset

Een fixed mindset kan je tegenhouden in het bereiken van je dromen en doelen. Veel mensen hebben deze manier van denken, wat op zich niet erg is. Maar als je echt iets wilt bereiken, kan het een enorme belemmering zijn.

Mensen met een fixed mindset maken vaak excuses voor hun tekortkomingen, zoals:

- "Ik ben te oud om van baan te wisselen."
- "Ik ben te jong om een bedrijf te starten."
- "Ik ben te dom voor die studie."
- "Succesvol zijn is vooral geluk hebben, en dat heb ik niet."

In tegenstelling tot de victim mindset geven mensen met een fixed mindset zichzelf de schuld van hun beperkingen. Ze zien hun huidige situatie als onveranderlijk, waardoor ze niet in actie komen.

Hoe verander je een fixed mindset?

De eerste stap is het herkennen van je excuses. Zodra je ze opmerkt, kun je beginnen met het vervangen van negatieve gedachten door positieve. Dit voelt in het begin misschien onwennig, maar oefening baart kunst.

Ik had vaak de gedachte dat ik “niet goed genoeg was” en voelde mij dan arrogant om te denken dat ik er wel goed in zou zijn of dan wel goed in zou kunnen worden.

Ik heb mijn gedachten veranderd in het volgende: iemand die arrogant is, is zo overtuigd van zichzelf en zijn kunnen dat die zichzelf boven anderen stelt. En dat is iets heel anders dan jezelf ergens goed in vinden of het beste willen voor jezelf (zonder dat het ten koste gaat van andere).

Nu kan ik mij goed vinden of beter willen worden zonder mijzelf arrogant te voelen en noem het nu ambitieus :)

GROWTH MINDSET: DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

De laatste mindset – en mijn persoonlijke favoriet (uiteeraard) – is de growth mindset. Dit is de mindset waarin je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen succes en actie onderneemt.

Kenmerken van een growth mindset

Mensen met een growth mindset geloven in hun mogelijkheden en zien obstakels niet als beperkingen, maar als kansen om te leren en te groeien. Ze laten zich niet tegenhouden door excuses, maar zetten door.

Deze mindset krijg je niet van de ene op de andere dag. Het is een proces dat tijd en energie kost. Maar de uitkomst – persoonlijke groei, succes en geluk – is het meer dan waard.

JOUW POTENTIEEL

Welke mindset je hebt, bepaalt het potentieel van je leven. Met een victim mindset maak je je geluk afhankelijk van anderen. Met een fixed mindset houd je jezelf tegen. Maar met een growth mindset kun je je dromen, doelen en geluk bereiken.

Hoe creëer je een growth mindset?

Wat mij hielp, was lezen. Heel veel lezen. Niet fictie, maar boeken over mindset, persoonlijke groei en spiritualiteit. Alles waar je mee zit, heeft iemand anders al meegemaakt en overwonnen. Hun verhalen, perspectieven en lessen kunnen je helpen.

Daarnaast kun je jezelf omringen met positieve invloeden, zoals inspirerende rolmodellen. Kijk naar interviews, lees boeken, of sluit je aan bij een online community. Zelfs in deze digitale wereld kun je mensen vinden die je motiveren om te groeien.

Tip: Doe meteen iets met wat je leert. Als je bijvoorbeeld je communicatieskills wilt verbeteren, lees erover en oefen het direct. Wacht niet tot je alles weet, maar begin – fouten maken hoort erbij.

MIJN AANRADERS OM TE LEZEN

- "The Magic of Thinking Big" van David J. Schwartz benadrukt de kracht van positief denken en het stellen van hoge doelen om succes in het leven te bereiken.
- "The Power of Now" van Eckhart Tolle onderzoekt het concept van spirituele verlichting door volledig in het huidige moment te leven, vrij van de afleidingen van verleden en toekomst.
- "The Four Agreements" van Don Miguel Ruiz - Een spirituele gids die praktische principes introduceert gebaseerd op Tolteekse wijsheid om lezers te helpen een leven van vrede en vervulling te leiden.
- "Good Vibes, Good Life" - Dit boek benadrukt het belang van zelfliefde en positief denken bij het bereiken van een vervuld leven.

3

H O O F D S T U K

EMOTIES

[E:'MO:'.SIS] *noun*

aandoening van het gemoed; (plotselinge) ontroering

Zelf ben ik een vrij gevoelig mens, dat uit zich in intens enthousiasme en vroeger ook in enorme woede. Want er was een tijd waarin ik mijn emoties niet altijd onder controle had. Mensen vonden mij irritant druk als ik enthousiast was en ik kon mijn woede niet uiten in woorden, dus vlogen er weleens dingen door de lucht...

Als kind en puber voelde ik vaak zoveel emoties dat ik ze niet allemaal kon plaatsen. Dit zorgde soms voor verwarring en op zijn tijd flinke depressies. Er waren dagen waarop ik mijn bed niet uit kon komen en alleen maar wilde verdwijnen naar een plek waar niemand iets van me verwachtte.

Sinds ik bewuster ben geworden van mijn gedachten en emoties, kan ik die emoties beter voelen, plaatsen en accepteren. Een van de belangrijkste lessen die ik heb geleerd, is om emoties niet te onderdrukken. Want onderdrukte emoties komen later altijd weer naar boven. En geloof me, 9 van de 10 keer komt het dan net even niet uit.

WAT ZIJN EMOTIES PRECIES?

Het uitleggen van emoties is lastiger dan het lijkt. Kort gezegd zijn emoties een **reactie van je lichaam** op wat jij denkt. Zoals ik in het vorige hoofdstuk al uitlegde, is het belangrijk om jezelf niet te identificeren met je gedachten. Hoe sterker je je identificeert met wat je denkt, hoe heftiger je emoties zullen zijn.

Een mooi voorbeeld van het onder controle houden van je gedachten is het verhaal van een monnik in een boot. De monnik wilde in alle rust mediteren en roeide naar het midden van een groot meer. Daar sloot hij zijn ogen en begon hij te mediteren. Na een tijdje voelde hij plotseling een schok – een andere boot was tegen zijn boot gebotst. Hij voelde woede opkomen: “Kan die persoon niet gewoon opletten waar hij vaart?”

Hij opende zijn ogen, klaar om de confrontatie aan te gaan, en zag dat de boot leeg was. Iemand had hem waarschijnlijk niet goed vastgebonden, waardoor de boot nu ronddreef.

Wat dit verhaal laat zien, is dat de woede al in de monnik zat. De lege boot was slechts een **trigger**. Hetzelfde geldt voor ons: **externe prikkels spelen vaak met onze gedachten en emoties**. Maar wanneer we onze gedachten onder controle hebben, kunnen we voorkomen dat die triggers ons volledig uit balans brengen.

HOE HEBBEN EMOTIES INVLOED OP GELUK?

Het is logisch dat we ons gelukkiger voelen als we alleen maar positieve emoties ervaren. Maar newsflash: dat is niet hoe het leven werkt. We leven in een wereld van **dualiteit**, en dat is eigenlijk maar goed ook. Zonder negatieve emoties zouden we de positieve niet waarderen of sterker nog herkennen.

Jouw kijk op negatieve emoties

Het is de manier waarop je naar negatieve emoties kijkt die invloed heeft op je geluk. Sommige mensen gaan helemaal op in hun negatieve emoties en blijven dagenlang in een slechte stemming hangen. Maar het mooie is: **je kunt negatieve emoties gebruiken om jezelf gelukkiger te maken.**

Emoties zijn signalen die je vertellen wat je wel en niet leuk vindt. Ze helpen je om jezelf beter te leren kennen. Stel dat je steeds angst of stress voelt wanneer je met een bepaalde vriend(in) afspreekt. Dat is een teken dat die vriendschap misschien niet goed voor je is. Negatieve emoties kunnen je dus waarschuwen voor een toxic situatie.

Luister naar je lichaam

Je bent je misschien niet altijd bewust van je gedachten, maar je lichaam is een weerspiegeling van wat er in je hoofd speelt. Je lichaam geeft je signalen door middel van emoties, vaak nog voordat je ze bewust opmerkt.

Een bekend voorbeeld hiervan is het "onderbuikgevoel". Dat gevoel is precies waar je naar moet leren luisteren. Het is je lichaam dat je probeert te vertellen wat goed of fout voor je is.

OMGAAN MET NEGATIEVE EMOTIES

Voordat je helemaal losgaat met het forceren van positieve emoties, wil ik iets belangrijks uitleggen: **je mag je negatieve emoties niet negeren**. Negatieve emoties die niet goed worden verwerkt, stapelen zich op. En bij elke trigger komen ze allemaal tegelijk naar boven, met een grote uitbarsting als gevolg. Dat wil je natuurlijk voorkomen.

DE EMOTIE-LADDER

Om emoties het beste uit te leggen, gebruik ik de emotieladder. Emoties zijn namelijk niet random gevoelens, maar kan je het beste zien als een ladder. Elk stapje omhoog is naar een fijnere emotie en met behulp van deze ladder kan je beter begrijpen.

Hij ziet er als volgt uit:



LIEFDESVERDRIET

Een tijdje geleden maakte mijn ex het uit, en ik belandde helemaal onderaan de emotie-ladder. Maar dit is nu een perfect voorbeeld van hoe je die ladder kunt beklimmen:

- **Schaamte en vernedering:** Ik voelde me ontzettend vernederd. Ik gaf hem de schuld en dacht: “We zouden toch altijd bij elkaar blijven?”
- **Wanhoop:** Vervolgens kwam de wanhoop. “Wat moet ik nu zonder hem?”
- **Spijt:** Daarna vroeg ik me af of ik dingen anders had moeten doen.
- **Angst:** Dit veranderde in angst. “Wat als ik nooit meer iemand nieuw tegenkom?”
- **Verlangen:** Dat leidde tot verlangen naar hem, wat natuurlijk niet wederzijds was.
- **Woede:** Vervolgens werd ik boos. “Waarom moet dit mij overkomen?”
- **Trots:** Toen besloot ik iets beters te zoeken dan mijn ex. Ik voelde een sprankje trots.
- **Moed en optimisme:** Dat gevoel van trots gaf me moed en bracht me naar optimisme. Ik begon positiever te denken over de toekomst.
- **Acceptatie en begrip:** Uiteindelijk accepteerde ik de situatie en kreeg ik begrip voor de beslissing van mijn ex.
- **Liefde en vreugde:** Met tijd en afstand kon ik zelfs met liefde en respect naar mijn ex en zijn keuze kijken.

Dit proces bracht me uiteindelijk vreugde, gelukzaligheid, en zelfs verlichting. Ik hield weer volledig van mezelf en nog meer dan ooit!

Uiteraard kan je ook wat stapjes overslaan of juist weer zakken. Maar deze ladder heeft mij veel inzicht gegeven in waarom ik bepaalde dingen voelde en hierdoor kon ik mijn emoties veel beter begrijpen en accepteren.

VERWERK JE EMOTIES!

Onverwerkte emoties leiden tot pijn. En mensen met pijn doen andere mensen pijn.

Onthoud dit goed: de volgende keer dat iemand jou pijn doet, weet dan dat dit komt doordat die persoon zelf onverwerkte pijn heeft. Iemand zonder pijn zal geen behoefte hebben om anderen pijn te doen.

VERDRIET VERSUS WOEDE

Voor vele mensen is het makkelijker om boos te zijn, dan verdriet toe te laten. In plaats van dat ze zich kwetsbaar opstellen, worden ze boos. Boosheid voelt minder kwetsbaar en geeft een gevoel van controle.

Maar door verdriet te vermijden en je boosheid de overhand te laten nemen, kan je vergeten hoe het is om echt verdrietig te zijn, en woede wordt de enige emotie die je nog kunt uiten. Maar je woede uiten, lost het verdriet niet op, waardoor je boos blijft op anderen maar vooral ook op jezelf.

GEBRUIK JE TRIGGERS

Ik hoop dat je onthouden hebt dat iedereen denkt vanuit zijn eigen referentiekader. Hierdoor heeft iedereen ook andere triggers die emoties veroorzaken. Deze triggers kan je gebruiken om jezelf beter te leren kennen. Dat kost wat moeite hoor, begrijp mij niet verkeerd.

Jaloezie

Laten we jaloezie nemen als voorbeeld. Jaloezie vond ik vroeger een van de meest vervelende emoties, omdat het je gemeen maakt naar de persoon waar je jaloers op bent. (Herken je het patroon van pijn?)

Nu gebruik ik jaloezie als een richtingaanwijzer. Wanneer ik jaloers ben, is dat een teken dat ik iets wil hebben wat die persoon heeft. Dus wat doe ik nu? Ik gebruik die emotie als motivatie om eraan te werken en dat doel zelf te bereiken.

Maar...

Fix eerst je mindset. Want zonder een sterke mindset blijf je hangen in excuses en verander je niets. Maar zodra je dat onder controle hebt, kun je negatieve emoties gebruiken als brandstof voor groei.

YOU GOT THIS GIRL!

B E R I G H T B A C K



DAT WAS HET!

Dit was het dan, ik hoop dat je er wat aan gehad hebt!

Ik wil je graag nog meegeven dat geluk van binnen uitkomt en dat is gratis. Ik gun iedereen geluk en hoop met dit e-book daar een beetje aan bij te dragen, want super cliché, maar het leven gaat veel te snel voorbij om je druk te maken over het verleden of toekomst. Het enige wat je hebt is nu!



BEDANKT!

Bedankt voor het lezen van het ebook 'Gratis Geluk'.

Ik ben **heel** benieuwd naar jouw mening, perceptie en ervaringen.

Dus stuur mij alsjeblieft een DM via Instagram:

[@BERIGHTBACK.ONLINE](https://www.instagram.com/BERIGHTBACK.ONLINE)

en volg mij dan gelijk even!

En dan sluit ik graag af met een van mijn favo (cliché) quotes:



**A negative mind will never
give you a positive life**

-
Unknown

B E R I G H T B A C K



LIANNE

FOUNDER BE RIGHT BACK

Mijn passie voor mindset en persoonlijke ontwikkeling is niet te missen – ik kan er eindeloos over praten. Hoe we denken bepaalt hoe we leven, en ik vind het zó interessant om te zien hoe kleine shifts een wereld van verschil kunnen maken.

Benieuwd hoe jij dat kunt doen? Welkom bij Be Right Back Online – jouw plek voor persoonlijke ontwikkeling en mindset shifts om je droomleven realiteit te maken. 💡💭

INFO@BERIGHTBACK.NL