

Hoofdstuk 1 – Introductie

Er zijn veel succesvolle mensen in de wereld die hun ideaal kunnen leven. Zij werken hard en doen waar zij van houden. Ze zijn diegene die gepassioneerd ergens naartoe werken. Dat is op zich logisch, want hoe meer je houdt van wat je doet, des te meer je gaat werken. Je hebt immers plezier in je werk.

Het kan ook zijn dat je jouw leven saai vindt. Wellicht doe je er niet mee wat je zou moeten doen. Dan is het tijd om een verandering aan te brengen. Er zullen misschien obstakels of angsten zijn die je op dit moment beperken. Ze verhinderen het behalen van de doelen die je hebt gezet in dit leven. Nu is het moment aangebroken om de obstakels te overwinnen en je dromen waar te maken.

Ik kom nogal wat mensen tegen die niet weten wat hun passie is. Zij willen vaak hetzelfde succes bereiken als dat zij bij anderen zien. Maar zij weten niet zeker wat zij kunnen doen. Het vinden van je passie is mogelijk, maar het zal een serieuze zoektocht binnen jezelf vereisen. Jouw passie staat misschien recht voor je en je hebt het niet eens door.

Met dit e-book is het mogelijk om jouw dieperliggende drijfveren te ontdekken. Je zult veel technieken leren waarmee je jouw ware passie kunt vinden. Ook leer je manieren om jouw innerlijk vuur tot realiteit te brengen.

Wanneer je dit e-book hebt uitgelezen, dan ken je jezelf goed genoeg om precies te weten wat jouw ware gedrevenheid is. Je zult weten wat je moet doen om jouw dromen te

realiseren. Dit e-book slaat de brug tussen jouw passie en het bereiken van succes.

Ik wens je veel plezier en inspiratie tijdens jouw ontdekkingstocht naar de belangrijkste drijfveer in je leven:
JOUW PASSIE!

Albert Sonneveld

Hoofdstuk 2 – Geluk is een keuze die je maakt

Als je geen gelukkig persoon bent, dan is dat een mentale en emotionele keus die je maakt.

Je hebt invloed op jouw gedachten en de keuzes die je daarover maakt. Er zijn vele factoren die mensen als geluk benoemen. Sommige mensen denken dat geld gelukkig maakt, hoewel ze zich absoluut ellendig voelen door de manier waarop ze dit geld verdienen.

Je kijkt misschien naar mensen die in materieel opzicht alles hebben. Het is een illusie die je nastreeft, wanneer je denkt dat rijkdom, bezittingen, status of zelfs de positie die je hebt op je werk je zal verlossen van al je zorgen. Deze dingen creëren geen geluk.

Er zijn erg veel mensen die rijkdom en een hoge status hebben en die compleet ongelukkig zijn. Zij kunnen alleen, gescheiden en nog veel meer zijn. Geluk komt van binnenuit. Deze zelfde mensen kunnen banen hebben die ze haten, en deze alleen hebben voor het geld dat ze ermee verdienen.

‘Geluk is een keuze.’ Op deze stelling reageren veel mensen boos en gefrustreerd: als alles me tegenzit kan ik toch niet gelukkig zijn? Ik kies toch niet voor al die tegenslag? Toch is het waar: geluk is een keuze. Je omstandigheden kun je wellicht niet veranderen. Maar de omstandigheden bepalen ook niet jouw geluk. Het gaat erom hoe jij met de omstandigheden omgaat. En hoe je je omstandigheden zelf beïnvloedt.

Geluk is subjectief

Er zijn subjectieve dingen in het leven die je gelukkig kunnen maken. Deze dingen zijn subjectief omdat geluk voor iedereen iets anders betekent.

Je kunt plezier en geluk vinden door ritjes in de achtbaan en bungeejumping. Deze sensatie kan ook een marteling zijn voor iemand met hoogtevrees, die nooit een stap richting een achtbaan zou zetten of ooit moedig genoeg zou zijn om van een brug af te springen met een bungee.

Iedereen zoekt geluk op zijn eigen manier. Wat je gelukkig maakt is iets dat iedereen verdient te zoeken. Er is niets mis met de dingen waar je plezier van verkrijgt. Je zou verteld kunnen worden dat je gek bent, maar dat is door de subjectiviteit.

Kiezen tegen ontevredenheid

Geluk is een keuze, dat betekent dat je ook kunt kiezen voor ongeluk. Niet voor dingen die je overkomen, wel voor gevoelens die je kunt hebben. Waar word je ongelukkig van? Je werk? Misschien kom je wel uit je werk met een heel ontevreden gevoel. Dan is het hoog tijd om na te denken over de vraag hoe dat komt. Geeft je werk je geen energie? Zorgen je collega's dat je je ongelukkig voelt? Ga op zoek naar stimulerend werk. Ga op zoek naar werk waar je energie van krijgt, werk dat je uitdaagt. Het blijkt dat mensen die uitgedaagd worden in hun werk daarin gelukkiger zijn. Maar blijf niet bij de pakken neerzitten.

Kies ervoor om je situatie te verbeteren. Dat kan zijn door ander werk te zoeken, maar dat kan ook door de situatie in je huidige werk te verbeteren. Praat met je leidinggevende over je ontevredenheid, praat met de collega's met wie je

overhoop ligt of bedenk voor jezelf wat je wél leuk vindt aan je werk en zorg dat je daar weer meer van gaat genieten.

Leven in het nu

Gelukkig zijn is: tevreden zijn met je leven. Als je steeds maar stil staat bij wat er in het verleden is gebeurd, wat had kunnen zijn of wat je anders had moeten doen, kun je niet tevreden zijn met je huidige leven. Als je je zorgen gaat maken over de toekomst, is het heel moeilijk om te genieten en tevreden te zijn met het heden. Sta stil bij het nu! Geniet van wat je nu hebt. Dat kan, ook als je leven vol tegenslagen is. Probeer iedere dag na te denken over wat je wél hebt. Dat kunnen kleine dingen zijn: een zonnestraal, een vogel die voor je raam zit te zingen, een leuk gesprek met een vriendin of zomaar een goed boek of een lekker glas wijn. Probeer daarvan dan te genieten zónder gedachten aan het verleden of de toekomst. Je zult zien dat je dan even een geluksmomentje voor jezelf creëert. Als je er eenmaal op let, zal je merken dat je veel van zulke geluksmomentjes kunt ervaren. Geluk is een keuze: kies ervoor om te genieten van het nu, om te genieten van alle kleine mooie dingetjes die je nu hebt.

Natuurlijk gelukkig

Het is waar dat sommige mensen van nature gelukkig zijn. Dit is bewezen met genetische aanleg. Dit betekent niet dat je ongelukkig geboren bent als je niet van nature een gelukkig persoon bent. Jouw geluk is beïnvloed door jouw genen, maar je hebt voor meer dan 50 procent invloed op jouw eigen geluk.

Als je van nature geen gelukkig mens bent, dan kun je jouw manier van denken en voelen veranderen.

Tevreden zijn met je leven begint daarom met positief denken. Denk niet: ik ben wel aan het leren, maar ik haal de toets toch niet, maar: als ik dit goed genoeg bestudeer, kan ik die toets best halen! Datzelfde geldt voor bijna alles in het leven: een sollicitatie kan ook wél goed gaan, ga daar dan vanuit. Natuurlijk zijn de teleurstellingen als het niet lukt groter, maar positief denken blijkt je prestaties te verbeteren. Ook positief denken is, net als geluk, een keuze. Je kunt het jezelf aanleren. Betrap je jezelf op een negatieve gedachte? Dwing jezelf dan om hem om te vormen naar een positieve gedachte. Als je dat consequent vol blijft houden, zal je zien dat je dat vanzelf gaat doen. Want geluk is echt een keuze!

Op zoek naar geluk?

Is het antwoord op de zoektocht naar geluk dan een fatalistische houding? Is geluk dat je alles neemt zoals het komt en je je daarbij neerlegt? Nee, dat is niet het enige. Want je overal bij neerleggen is nog wat anders dan tevreden zijn en genieten. Het is daarom heel belangrijk om ook stil te staan bij alles waar je wél blij mee bent. Als je niet kijkt naar alles waar je niets aan kunt veranderen maar in plaats daarvan bewust stilstaat bij het heden, kun je je geluksgevoel vergroten.

Het blijkt dat mensen het meest gelukkig zijn als ze zichzelf volledig kunnen verliezen, als ze in een 'flow' zitten. Ook daaruit blijkt dus dat je moet zorgen dat je dingen doet die je echt wil, die je leuk vindt. En het leert je nog wat anders: op zoek gaan naar geluk kan een gevaar hebben. Het gevaar namelijk dat je zo blijft zoeken naar geluk, dat je al het geluk van het moment mist. In plaats van op zoek te gaan naar geluk zou je bezig moeten zijn met het gelukkig maken van anderen, met je storten op je werk, je verdiepen in waar je

mee bezig bent en vooral met genieten van alles wat je doet. Die factoren samen kunnen je echt gelukkig maken. Beëindig je zoektocht naar geluk dus, pieker niet over het verleden of de toekomst maar geniet van het nu. Dan komt het geluksgevoel vanzelf.

Gun jezelf tijd om te slapen

Slaap is een grote factor als je een gelukkig mens wilt zijn. Slaap is hard nodig als het lichaam naar behoren moet functioneren. Wanneer je niet genoeg slaap krijgt, dan kun je misschien humeurig zijn, een onvermogen hebben om helder te denken en erg ongelukkig zijn.

We zijn de afgelopen twintig jaar één uur en twintig minuten per nacht minder gaan slapen. Onder invloed van tv, internet en kunstlicht gaan we steeds later naar bed.

Dit is één van de redenen dat mensen chronisch moe zijn en moeilijk herstellen.

Want tijdens je slaap geeft je hypofyse een groeihormoon af zodat je lichaam weer kan herstellen. Te weinig slaap kan ervoor zorgen dat je vatbaarder bent voor infecties. Je kunt jezelf moeilijker concentreren. Je maakt daardoor eerder missers en fouten.

De kans op ongelukken neemt toe. Daarom geef ik je graag een aantal waardevolle tips voor een weldadige nachtrust.

Geef je lichaam al rust voordat je gaat slapen

Ook al lijkt alcohol misschien te ontspannen, het draagt niet bij tot een rustige slaap. Je lever moet hard werken om de negatieve effecten van je drank(jes) weer op te ruimen. Dat geldt natuurlijk ook voor alle andere opwekkende stoffen zoals nicotine en cafeïne.

Als je drie uur voor het slapen nog een zware maaltijd gebruikt, dan lig je gegarandeerd te zweten in je bed. Daarnaast zijn heftige discussies of spannende films ook geen verstandige keuze als je de volgende ochtend weer fris op wilt staan.

Richt je in op het feit dat je een derde van je leven slaapt

Daarom is je slaapkamer een belangrijke plek, die vooral veel rust moet uitstralen. Hoe minder prikkels, des te beter voor je nachtrust.

Boots de natuur zoveel mogelijk na, met een aangename temperatuur, voldoende zuurstof (open raam) en eventueel een lekker geurtje om te ontspannen, zoals lavendel.

Ban alle elektrische apparaten uit je slaapkamer die zogenaamde electrosmog afgeven. En zeker mobiele telefoons. Die zorgen ervoor dat je in een constante fase van onbewuste alertheid leeft. Onze puberkinderen moeten allemaal hun GSM voor het slapengaan inleveren...

Daarnaast moet de slaapkamer zo donker mogelijk zijn. Je epifyse reageert sterk op impulsen van licht en donker.

Onder andere de afgifte van melatonine raakt ontregeld wanneer er te veel licht in je slaapomgeving is.

Beweging

Een gezond lichaam en sterke geest gaan hand in hand. Want ben je fysiek fit? Dan voel je je mentaal ook een stuk fijner en sterker. Kies daarom voor een gezond eetpatroon en doe regelmatig aan sport om meer geluk te beleven. Dan heb je meer energie, zit je lekkerder in je vel en straal je ook meer positiviteit uit.

Je kunt geluksgevoelens beïnvloeden, die worden namelijk voor een groot deel veroorzaakt door hormonen en andere

stoffen in het lichaam, zoals dopamine en endorfine in de hersenen. Die stoffen geven je een geluksgevoel. Zoek daarom bezigheden op die de aanmaak van deze stoffen stimuleren. Bijvoorbeeld sporten. Sporten blijkt de aanmaak van dopamine en endorfine in de hersenen te stimuleren, waardoor je een geluksgevoel ervaart. Blijf dus niet op de bank zitten, maar ga bewegen. Zelfs als je daar geen zin in hebt, is het bijna altijd zo dat als je eenmaal bezig bent, je wel degelijk een geluksgevoel krijgt. De wereld lijkt dan even mooier en beter dan die leek toen je thuis op de bank zat. Kies er dus voor om gelukkig te zijn, kies ervoor om te bewegen!

Stille aandacht als manier om geluk te vinden

In het dagelijkse leven zijn we vaak heel druk bezig. Te druk om stil te staan in het moment.

We jagen bepaalde levensdoelen na, en zijn dan met onze gedachten vaak in de toekomst. Of we denken terug aan dingen die niet goed zijn gegaan, en dan zijn we mentaal in het verleden. En terwijl we met iets bezig zijn, worden we vaak afgeleid: onze aandacht springt van het één naar het ander, waarbij we prettige ervaringen opzoeken en onprettige ervaringen juist proberen te vermijden. Dit bestaan kan best succesvol zijn, maar het levert wel veel stress en onrust op omdat het nooit goed genoeg is.

Het kan echter ook anders. We kunnen het leven meer nemen zoals het komt, en aandacht hebben voor het moment. Het echte leven vindt namelijk plaats in het hier-en-nu. We hebben het hier over onverdeelde aandacht in het huidige moment.

Doe één activiteit tegelijkertijd en geef dat volledige aandacht, zonder je gedachten te laten afdwalen. Dit is