

ISABELLE GONNISEN

# Kies bewust

Hoe je het geluk in  
jezelf kunt vinden

Lannoo

# **Inleiding: Wat is geluk**

6

## **01 De basis van het Kies Bewust-principe**

Het begint allemaal bij jezelf

13

Geluk ligt in je

17

## **02 Twee misvattingen over geluk**

Geluk en genot zijn synoniemen

26

Er zijn voorwaarden voor geluk

31

## **03 Vijf valkuilen**

(Onrealistische) verwachtingen hebben

39

Jezelf saboteren

51

Vasthouden aan slechte gewoontes

57

Piekeren

61

Je een slachtoffer voelen

67

## **04 Zeven bouwstenen om dicht bij jezelf te blijven**

Peil dagelijks je energieniveau en stem je dag of week erop af	77
Bouw genoeg rust in	87
Vergroot je bewustzijn van je emoties, ook in interactie met anderen	96
Durf te kiezen voor je eigen waarden en prioriteiten	109
Koester je fysieke gezondheid	119
Laat je bewustzijn toenemen met de jaren	131
Kies bewust aan de hand van twee vragen	143
<b>Epiloog</b>	149
<b>Dankwoord</b>	153
<b>Bibliografie</b>	154

A decorative yellow dotted line graphic in the top left corner, consisting of several connected dots forming a wavy, irregular shape.

## Inleiding

# Wat is GELUK?

**Al eeuwen zoeken mensen naar een antwoord op de vraag: 'Wat is geluk?' Is er een onderwerp waar meer over geschreven, gedicht en gefantaseerd is? De liefde misschien, maar net als in de liefde tasten we als het over geluk gaat nog vaak in het duister.**

In mijn eerste boek *Kies Positief* daagde ik je uit om positievere keuzes te maken. Ik verduidelijkte de verschillende vormen van klagen en wat die met je doen. Klagen over het weer of de file heeft een andere impact op je welzijn dan bijvoorbeeld herhaaldelijk klagen over hetzelfde thema, zoals het gebrek aan erkenning van je baas of je partner die te weinig doet in het huishouden. Meer inzicht over jouw gemopper laat je toe om gericht aan de slag gaan. Daarna beschreef ik hoe je resoluut de switch kunt maken naar meer positieve keuzes, aan de hand van twaalf heel concrete uitdagingen die je gedachten, woorden en levenshouding een positieve boost geven. Daarmee hoop ik te laten zien hoe je zelf het heft in handen kunt nemen om je mindset doelgericht te veranderen.

Maakt die switch in mindset je ook echt gelukkig? Ik ben er nog altijd van overtuigd dat zonder die positieve mindset duurzaam geluk onmogelijk is, maar toegegeven: er is meer nodig dan dat. Een positieve mindset – positief kiezen – kan een begin zijn, maar als je het echte geluk wilt vinden, zo besefte ik gaandeweg, is vooral authentiek leven erg belangrijk. Daarmee bedoel

ik: een leven leiden dat zo dicht mogelijk raakt aan je authentieke zelf. Daarvoor zijn niet alleen positieve keuzes belangrijk, maar ook – en vooral – positief bewuste keuzes.

Bewust kiezen is dan ook de rode draad in dit boek. Bewuste keuzes die je steeds dichterbij je authentieke zelf brengen, daar gaan we stap voor stap mee aan de slag. Want het klinkt misschien simpel, dat ‘authentiek leven’, maar in de praktijk ligt het pad ernaartoe heel waarschijnlijk verborgen onder hardnekkige misvattingen, of je raakt onderweg naar je authentieke zelf verstrikt in een aantal typische valkuilen.

In dit boek loods ik je langs die misvattingen en valkuilen, om je daarna de zeven bouwstenen van duurzaam geluk te leren kennen. Het zijn stuk voor stuk bouwstenen die je helpen om dichterbij jezelf te komen. Dan hoeft je het geluk niet langer te zoeken, maar kun je het in jezelf vinden. Daarmee gaan we in dit boek verder dan de klassieke positieve psychologie, die vooral stelt dat je actief aan je geluk moet werken. We bouwen verder op nieuwe inzichten die ons voorhouden dat geluk veeleer een innerlijke gesteldheid is, een manier van zijn. Dat geluk is stabiel en kan tegen een stootje.

Wil dat zeggen dat geluk zomaar zal komen aanwaaien? Zeker niet. Het is en blijft een leerproces van oefenen, je leven veranderen, besluiten nemen, keuzes maken, je betrokken voelen en je leven zin geven. In zijn boek *Over geluk* stelt de Franse filosoof Frédéric Lenoir dat uiterlijke omstandigheden (denk aan je woonplaats of je materiële welstand) maar voor 10 procent je geluk bepalen. Geluk is vooral een kwestie van mentaliteit en houding. Want, aldus Lenoir, je kunt rijk zijn en in een vredig en vrij land leven, en toch erg ongelukkig zijn. Bijna 30 procent van de mensen in democratische, westerse landen gebruikt drugs en antidepressiva. Terwijl in onze ogen ‘arme’ mensen uit derdewereldlanden, die net genoeg geld hebben voor hun levensnoodzakelijke behoeften, vaak een stuk gelukkiger zijn dan de gemiddelde Europeaan. Ze leven buiten, in de natuur. Ze hebben hun bezigheden in het leven, zonder al te veel stress. Zouden ze de keuze hebben, dan wilden ze helemaal niet weg.

Lenoir is zeker niet alleen. Ook de Engelse onderzoeker Wiseman stelt dat de aanleg voor geluk in onze persoonlijkheid ligt. Word je dus gelukkig geboren? Ligt alles van bij je geboorte vast? Nee, want je persoonlijkheid is niet onveranderlijk. Misschien ben je van nature vrij gestresseerd, maar je kunt leren om je vaker en beter te ontspannen. Misschien ben je verlegen en op jezelf gericht, maar door goed te oefenen in het leggen van contacten en open te staan voor de wereld kun je je geluksniveau wel degelijk aanzienlijk verhogen. En ga zo maar door.

Moet je dan een ander mens worden om gelukkig te zijn? Zeker niet: volgens de bekende Amerikaanse gelukspsycholoog Martin Seligman gaat het niet zozeer om het verbeteren van je minpunten, maar net om je sterkste eigenschappen, die je kunt ontdekken en vervolgens benutten en verder ontwikkelen. En dat op alle gebieden van het leven: in de liefde, op je werk en bij het opvoeden van je kinderen. Alleen dan ontstaat een gevoel van authenticiteit. En alleen dan leer je snel bij, heb je de meeste energie en groei je als mens. Kortom, je wordt de beste versie van jezelf.

**Ik hoop je met dit boek de weg te wijzen naar het geluk dat al in je ligt.** Deze diamant is aanwezig in ieder van ons, klaar om ontdekt te worden. Als je de hele weg mee aflegt, wordt het de mooiste reis van je leven, beloofd!

**‘In de doolhof van je denken kent  
alleen je hart de juiste weg.’**



**Patrick Mundus**



## **Hoofdstuk 1**

# De basis van het 'Kies Bewust' -principe

We worden volgens mij allemaal authentiek geboren. Ik stel het graag voor als een soort voedingsbodem, een plekje in onszelf waar een overvloed is aan liefde en geluk. Het is onze kern en tegelijk ook onze bron van levensenergie. Die puurheid kun je gemakkelijk zien bij baby's en kleine kinderen: ze reageren heerlijk spontaan en onbevangen, ongehinderd door wat mensen om hen heen van ze verwachten.

Als we opgroeien, leren we stap voor stap de sociale regels van omgang. We moeten 'beleefd' zijn, en 'flink'. Huilen is iets voor kleine kinderen. Emoties stop je het best weg. En wees vooral zoals alle anderen, want gewoon is al gek genoeg. Op die manier groeien we steeds verder weg van onze authentieke zelf. We passen ons aan en verliezen onderweg wie we echt zijn.

Als we volwassen zijn, wordt ons leven alsmaar drukker. Heel waarschijnlijk groeien ook onze verantwoordelijkheden: het huis moet worden afbetaald, we moeten onze kinderen opvoeden, het werk vraagt veel van ons. Geen wonder dat we de band met ons authentieke zelf gaandeweg soms helemaal kwijtraken. In ons drukke bestaan, met alle verwachtingen die bij volwassen zijn horen, vergeten we te connecteren met dat bijzondere plekje in ons, dat plekje waar ons geluk verscholen ligt en waar we ook alle antwoorden kunnen vinden.

Het Kies Bewust-principe begint dan ook bij het vergroten van ons bewustzijn. Op de weg naar meer geluk zijn volgens mij twee dingen cruciaal. Eén: beseffen dat het allemaal bij jezelf begint. En twee: je bewust zijn van het feit dat geluk in je ligt.

Graag licht ik die twee aspecten verder toe. Als je de reis volgens het Kies Bewust-principe mee wilt maken, is het belangrijk dat je beide elementen begrijpt en echt tot je laat doordringen. Meer nog, probeer ze je zodanig eigen te maken dat je haarscherp het onderscheid tussen beide elementen aanvoelt. Daar gaan we!

## Het begint allemaal bij jezelf

---

Hoe ervaren we de wereld? Hoe nemen we dingen waar? Hoe beleven we iets? *There is only one way*: met je eigen zintuigen. Daarmee zien we wat we zien, horen we wat we horen, voelen we wat we voelen.

Het woordenboek beschrijft een zintuig als een orgaan dat in staat is om uitwendige prikkels op te nemen. Het gaat dus om je ogen, oren, neus, tong en huid of, anders gezegd, je gezicht, gehoor, reuk, smaak en tastzin.

Een groot deel van de benodigde informatie komt van onze zintuigen: organen die prikkels – het overvloedige deoorgebruik door je puberzoon, de fraaie zonsondergang, het rode pepertje in de curry – opvangen en omzetten in elektrische signalen die via zenuwen naar de hersenen worden doorgezonden. Als die signalen doordringen tot ons bewustzijn is een waarneming geboren. Je lichaam zou je je dus kunnen voorstellen als een grote machine die wordt aangestuurd vanuit de hersenen.

Dankzij onze zintuigen zijn we verbonden met de wereld om ons heen. Zintuigen vormen dus eigenlijk een brug tussen ons en onze omgeving. Zo komen we in contact met andere mensen, reageren we op wat om ons heen gebeurt, passen we ons aan omstandigheden aan.

Je neemt de wereld en je ervaringen enkel waar met je eigen zintuigen. Daaruit vloeit voort dat mijn wereld en die van jou verschillend zijn. We zien, horen, ruiken, voelen, proeven de wereld anders. Wat jij opmerkt tijdens een wandeling, zou ik misschien helemaal niet zien. Het compliment dat jou veel plezier deed, voelt iemand anders als een belediging aan. De vraag die je amper durfde te stellen, wordt door iemand anders als not done of juist als heel normaal gezien. Ik kan zo nog wel even doorgaan. Allemaal concrete voorbeelden die ons logisch lijken, die we collectief aanvaarden. ‘Ah ja, wat de ene leuk vindt, is niet noodzakelijk leuk voor iemand anders’, zeggen we dan. Er is altijd ruimte voor interpretatie, zelfs als het gaat om leven of dood. Voor de een is de geboorte van een kind een geschenk, iemand anders gaat