

*Het is niet gemakkelijk het geluk in jezelf te vinden,
maar ergens anders vind je het zeker niet.*

Eerlijk ... hangt jouw geluk af van hoe anderen denken en praten over jou of kijken naar jou?

Ga ergens rustig zitten op een plek waar jij je goed voelt en eventjes niet gestoord wordt. Zeg even tegen je huisgenoten (ja, ook tegen je kinderen, hoe klein dan ook) dat je even me-time gaat nemen en niet gestoord wil worden.

Adem nu enkele keren diep in en uit zodat je tot rust komt en stel jezelf nu de vraag:

Hangt mijn geluk af van anderen of van mezelf? Ben IK in staat om MIJN geluk te bepalen of bepalen ANDEREN mijn geluk?

Val jij onder die eerste categorie? Dan mag je terecht trots zijn op jezelf. Je mag zeker verder lezen en de oefening meedoen, je gevoel zal er alleszins niet op verslechteren 😊. Val jij onder de tweede categorie? Dan is deze oefening misschien wel de moeite voor jou.

Beantwoord de 4 onderstaande stellingen met ja of nee:

1. Geluk is de natuurlijke staat van de mens.
2. Als je niet gelukkig bent, schiet je tekort.
3. Voor een betere levenskwaliteit moet je van je negatieve gevoelens af.
4. Je moet je gedachten en gevoelens in de hand houden.

Hoe vaak antwoordde je "ja"?

Alle stellingen hierboven behoren tot de categorie van de mythes. Ze laten ons dagelijks meerdere malen een gevecht aangaan dat we NOOIT kunnen winnen.

Wij geloven in deze mythes omdat we zo controle denken te kunnen houden over ons innerlijk zijn. Helaas is dat een irreële gedachte.

Ken jij iemand die deze controle tóch schijnt te beheersen? Stel jezelf dan eens de vraag of jij deze persoon ook al eens gezien hebt op een onverwacht moment en plaats? Meestal dragen deze personen een masker waarachter ze hun innerlijke strubbelingen, verdriet, wanhoop, ... verbergen. Geloof mij ... ook zij blijven niet gespaard van pijn en levenslessen aangezien dit nu eenmaal onderdeel is van iéders leven.

We kunnen dus maar beter stoppen met dekseltjes op onze potjes te draaien, nog een paar extra repen duct tape erover zodat ze zéker niet meer zouden opengaan (of dat willen we dan toch zo graag geloven).

We proberen te accepteren wie en hoe we zijn en gaan op zoek naar onze talenten. Ben je klaar? In de volgende oefening zullen we leren "onze potjes zonder dekseltje" te accepteren en zo onze talenten te vinden.

Als het voor jou veiliger voelt om even te gaan liggen, ga dan liggen.

Adem 3x diep in en uit door de neus en voel ondertussen in je lichaam waar het 'pijn' doet, waar je een 'blokkade' voelt.

Leg je hand(en) op deze plek(ken) op je lichaam. Sluit je ogen.

Stel je nu voor dat deze hand een genezende hand is en niet de jouwe. Hij mag van iemand zijn die je héél dierbaar is. (Deze persoon mag ook overleden zijn, maar dit moet niet).

Stel je nu voor dat deze persoon, door die hand, warmte en licht naar dat pijnlijke gebied stuurt. Niet om de pijn met de mantel der liefde toe te dekken, maar om de pijn met diezelfde mantel te accepteren.

Vóél de pijn, het onaangename gevoel! En voel nu ook hoe dit precies meer ruimte krijgt, gewoon omdat jij het accepteert. Het is er nog steeds, maar nu mág het er zijn. Omdat het een deeltje van jou is, zal het er ook altijd zijn. Voel je nu dat dit niet erg is? Je bent gestopt met vechten en begonnen met het aanvaarden dat je mens bent.

Laat je hand liggen terwijl de warmte blijft stromen.

Voel hoe je rustiger wordt. Stel jezelf nu de vraag wat jou gelukkig maakt.

Waar kan jij van genieten? Laat dit gevoel even helemaal in je lichaam binnenkomen en geniet ...

Kan je nu ook één of meerdere talenten van jezelf vinden? Komaan!!! Eentje kan je zeker vinden...

Sluit deze oefening af door minstens 2 complimenten aan jezelf te geven. Wat heb je vandaag goed gedaan? Waar ben je dankbaar voor? En dat mogen gerust vele kleine dingen zijn.

