

# E-zine Pak je geluk

Nr. 108

28 okt. 2016



Volgende keer over Bewust Zijn, omdat dat thema m.i. de echte kloof tussen mensen vormt, en anderzijds direct te maken heeft met het geluksgevoel. Toch kies ik vandaag voor twee andere artikelen.

Er gebeurde hier veel de laatste weken. Onder andere een huwelijk van onze oudste zoon op 7 oktober (ons 2<sup>e</sup> kind wat dit jaar trouwt), en de verrassend vroege (bijna 37 weken) geboorte van hun kind 2 dagen gelden,, onze 3<sup>e</sup> kleinzoon alweer: Borin.

Het maakte dat ik mijn hoofd niet echt bij de E-zine had in de afgelopen weken. Maar wat een wonder, zo'n nieuw leven! Het maakt me dankbaar en 'nederig' (in de goede zin van het woord)



*Vergeven is als een gevangene vrijlaten, en ontdekken dat jij de gevangene was*  
- Lewis B. Smedes -

## Ik wist dat ie niet meer zo lang te leven had.....

Ik zat naast hem op een bankje met uitzicht over de zee. "Ik wil je wat vertellen", zei hij. "En vertel het door".

En hij begon dingen te vertellen die hij had geleerd in zijn korte tijd op deze planeet. Dingen, waaraan we allen van tijd tot tijd herinnerd moeten worden, en die we o-zo gemakkelijk vergeten. Hij begon.

### **Regel 1: De meeste ellende is vaak niet belangrijk.**

Waar je je dagen of maanden druk om maakt, of uren over opwindt, blijkt vaak niet zo belangrijk. Alle energie die je daarmee verliest is zonde. Focus je in plaats daarvan op diepere dingen, die voor je geluk van belang zijn.

### **Regel 2: Laat het verleden los**

Spijt en verbittering houden je tegen, in de vooruitgang, in de tijd. Het verleden kun je niet veranderen. Het leven gaat altijd alleen voorwaarts.....

### **Regel 3: Iedereen gaat dood met een 'to do' lijst**

Maak van je werk niet je leven, of het moet zijn dat je er echt van geniet. Iedereen sterft uiteindelijk met een lijst van dingen die nog te doen waren. Wees daar dus niet mee bezig, maar geniet van het moment.

## Regel 4: Rotzakken bestaan

Vergeet het idee 't iedereen naar de zin te maken. Dat gaat je niet lukken. De wereld bevat ook veel rotzakken, verspil geen tijd aan het begrijpen of 'pleasen' van die mensen.

## Regel 5: Stop met wachten

Het is zo eenvoudig om dingen uit te stellen, gewoon omdat we wachten op een perfect moment. Realiseer je dat het moment nooit perfect zal zijn, dus: doe het toch nu.

## Regel 6: Weet dat je grandioos bent

Dat is zo gemakkelijk te vergeten. Je bent altijd de unieke JIJ, die unieke dingen aan deze wereld toevoegt, hoe je ook je best doet dat niet te zijn. Accepteer het, hou van jezelf en leef het groots!

*Niet je verleden, maar je heden bepaalt de toekomst*

- Olof Hoenson -

## 8 manieren om je ware zelf te zijn

### 1. **Zorg voor afstemming tussen wat je enerzijds voelt en nodig hebt, en wat je anderzijds doet en zegt.**

Heel veel mensen doen de meeste dingen zonder dat wat ze doen strookt met wat ze voelen of zouden willen. Veel gebeurt op de automatische piloot, in plaats van bewust. Terwijl het zoveel lekkerder en krachtiger is om wat je doet met 100% aandacht (en zo mogelijk 100% hart) te doen. Elke keer als je dingen doet waar je eigenlijk niet achter staat, verloochen je jezelf, laat je jezelf een beetje in de steek. Probeer dus alleen dingen te doen waar je achter staat. En als dat niet kunt – bijvoorbeeld vanwege geld wat verdiend moet worden in een baan die niet 100% bij je past – probeer het dan zo goed mogelijk te doen. Handel zoveel mogelijk overeenkomstig je gevoel.

### 2. **Maak waardevolle keuzes, waarbij je je intuïtie, eventuele 'analyse' en het grotere plaatje meeneemt.**

De hele dag door maken we keuzes, bijna aan de lopende band. Ook hier geldt te vaak dat het automatisen zijn op de automatische piloot. Want elke keuze brengt je ergens anders dan een andere keuze. Wees je dus bewust van je keuzes en waar ze je naartoe voeren. Zijn ze conform wat je zou willen, voeren ze je richting iets waardevols?

### 3. **Doe dagelijks iets wat je diepere waarden, behoeften of wensen weerspiegelt.**

We hebben allemaal dingen die we belangrijk vinden in dit leven, die maken dat we ons waardevol en mens voelen. Geef jezelf dagelijks het cadeau van die erkenning. Of het nu gaat om een kus op het voorhoofd van je partner in het voorbijgaan, mediteren als je uit bed komt, 's avonds bedenken waar je dankbaar voor bent, een ouder iemand helpen oversteken (indien dat gewenst is), dat maakt niet uit. Als het maar is wie jij wilt zijn.

### 4. **Spreek voor jezelf en vraag wat je wilt.**

Bij veel mensen zie je dat ze vooral dingen zeggen die anderen ook zouden zeggen [een soort van '(horror?)kloontjes'], of dat ze dingen zeggen waarvan ze denken dat de ander die wil horen. Hoewel ik het onzin vind dat je overal een eigen mening over zou moeten hebben – over veel dingen heb ik helemaal geen mening, of juist een heleboel tegenstrijdige – is het wel belangrijk om te zeggen wat jij zelf vindt. Steeds minder mensen lijken dat te doen. Zeker nu politici beweren dat ze zeggen wat de ander denkt. Het heeft

onbewust een effect van 'als de anderen dat denken, moet ik dat ook maar denken' op veel mensen, die vervolgens besluiten dat ze dat ook denken. Weg eigen ware zelf.....  
Als je iets graag wilt, vraag het. En als je iets echt vindt, zeg het of zeg in elk geval niet iets anders.....

5. **Stop met je gedrag te ontwerpen naar hoe je geliefd zult zijn.**

Is min of meer het verlengde van de vorige. Allen willen we geliefd zijn en velen zijn daartoe geneigd hun eigen eigenheid ervoor in te leveren en een soort van marionet te worden van anderen. Alsof de anderen aan jouw touwtjes trekken en bepalen wat jij doet. Vooral als ik groepen mensen zie, zie ik vaak een paar mensen met een grote mond en vele anderen die als marionet fungeren. Wees jezelf. Als jezelf ben je het beste wat je kunt zijn. Luister naar je hart (dat is je eigen 'Zelf'). En als anderen dat niet bevalt: jammer dan.

6. **Houd je niet in met welk misbruik dan ook.**

Er zijn vele vormen van misbruik, zoals lichamelijk, emotioneel, mentaal, e.d. Je kunt bij misbruik denken aan alcohol, drugs of zelfs sigaretten, welk misbruik maakt dat je min of meer een slaaf wordt van die materie en niet meer echt je ware zelf kunt zijn. Maar ook manipulatie, of iets van iemand verlangen als jij ook iets doet voor die ander is een vorm van misbruik. Wees recht door zee en eerlijk, vanuit je hart, manipuleer niet.

7. **Stel en behoud je grenzen, vooral ook v.w.b. je energie.**

Onze grenzen zijn ook onze waarden/normen, die zijn helemaal van jezelf. Ieder heeft andere grenzen, hoewel we natuurlijk ook gemeenschappelijke hebben. Woede is vrijwel altijd het gevolg van over grenzen gaan. Het kan daarom ook heel verstandig zijn (voor jezelf en de ander) je grenzen met regelmaat aan te geven.

Een ander soort grens is die waar je te veel energie kwijtraakt. Die grens is vaak veel minder gemakkelijk aan te geven en te handhaven. Omdat we dat vaak zelf niet doorhebben, of te laat. Onze levensenergie is essentieel om gezond te blijven en te functioneren. De hoeveelheid mensen met burn-out en andere extreme vermoeidheidsverschijnselen laat zien hoe slecht we zijn in het behoeden van die energie, en hoe gemakkelijk we er te veel van kwijt raken. Pas dus op jezelf, leer je grenzen kennen, geef ze aan en bewaak ze. Leer jezelf kennen, en respecteer je grenzen.

Ik weet hoe moeilijk het is eraan toe te geven, maar alleen zo ben je je ware zelf. En natuurlijk zijn er mensen die het niet begrijpen. Opnieuw jammer dan.

8. **Bied je angsten vriendelijkheid en compassie.**

Dat geldt voor alle angsten. Ook de angst niet goed genoeg te zijn of afgewezen te worden omdat je jezelf bent. Accepteer jezelf zoals je bent met je fantastische kanten en je mindere kanten (minder omdat je het zelf anders zou willen zien); samen vormen ze een unieke eenheid: JIJ.

Accepteer jezelf met eventuele angsten en veroordeel jezelf er niet om. Kijk met compassie en liefde naar je angst en jezelf. Kijk jezelf in de spiegel aan en zeg: "I love you, Tiger.....". En blijf het zo vaak mogelijk herhalen.

**Guy Finley:**

**Bijna alles wat we denken te 'zien' is niet wat het blijkt te zijn.**

**Dat is de reden dat 'wacht en kijk' de ware weg is naar de top van hogere zelfkennis.**

([www.guyfinley.com](http://www.guyfinley.com))

---

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine**, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via [aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl) .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

---

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)

[www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl)

[www.chinengheemskerk.nl](http://www.chinengheemskerk.nl)

[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)

[www.edmonsma.nl](http://www.edmonsma.nl)