

E-zine Pak je geluk

Nr. 96

4 mei 2015

Deze keer misschien minder diepzinnig, maar evenzo nuttig als je er iets mee doet. Heb net een paar minuten stil gestaan (gezet) bij alle mensen die nodeloos of 'nuttig' zijn omgekomen. 'De wereld' kan onwaarschijnlijk mooi zijn, maar ook totaal krankzinnig.

* De manier waarop we de wereld interpreteren zegt nog niets over de wereld zoals ie is.....

Liefde zonder reden

Door het raampje van de trein zag ze dorpen en wijngaarden voorbij gaan van het Italiaanse platteland. Het was 1942 en Sussi Penzias, een jonge Joodse vrouw die Nazi Duitsland ontvlucht was, reisde alleen, in de hoop onopgemerkt te blijven. Sinds ze drie jaar eerder in Italië aankwam, was ze van plaats naar plaats gereisd, logerend bij vrienden en vrienden van vrienden, zich verstoppend voor de autoriteiten. Nu was ze onderweg naar weer een nieuw veilig huis in een nieuwe plaats.

Plots ging de deur aan het eind van de coupé open en kwamen er twee politiemensen binnen. Sussies hart begon hart te bonzen. Ze droegen het uniform van de fascisten, de overheidsfunctionarissen. Tot haar schrik liepen de politiemensen door het gangpad, telkens stoppend om de papieren van elke reiziger te controleren.

Sussi wist dat zodra de beambten zouden ontdekken dat ze geen papieren had, ze zou worden gearresteerd. Ze was doosbang in een concentratiekamp te eindigen, en zou dan onvoorstelbaar lijden en misschien zelfs de dood voor ogen moeten zien.

De officieren waren nog maar een paar rijen verwijderd. Er was geen ontsnappen mogelijk. Het was een kwestie van minuten voor ze bij haar zouden zijn. Ze begon ongecontroleerd te trillen en beven, en tranen liepen over haar wangen.

De man naast haar zag haar kwelling en vroeg haar vriendelijk waarom ze huilde. "Ik ben Joods en ik heb geen papieren", fluisterde ze, nauwelijks in staat te praten.

Tot haar verrassing begon de man enkele seconden later tegen haar te schreeuwen. "Jij idioot! Ik kan niet geloven hoe stom je bent! Wat een imbeciel!"

De politiebeambten die de commotie hoorden, stopten met wat ze aan het doen waren en kwamen er naartoe. "Wat is er aan de hand?", vroeg een van hen. Sussi begon nog harder te huilen.

De man toonde een gezicht van walging naar de beambten en zei "Officieren, neem deze vrouw mee. Ik heb mijn papieren, maar mijn vrouw heeft de hare vergeten! Ze vergeet altijd alles. Ik wordt er ziek van. Ik wil haar nooit meer zien!"

De beambten lachten, schudden hun hoofden om de echtelijke problemen en gingen verder.

Met een onzelfzuchtige daad van zorg had de vreemdeling op de trein het leven van Sussi gered. Sussi zag de man nooit weer. Ze wist niet eens zijn naam.....

(n.n.)

* De enige unieke bijdrage die je de wereld kunt bidden is te zijn wie je feitelijk bent en niemand anders.....

(Harold Becker)

Geluk via een zelf-bewust 2015

9 vertrouwen opbouwende technieken die je helpen het gevoel van controle te hebben.....

Ik ben op dit moment heel veel aan het lezen en het schrijven (mijn blog op de site, misschien een nieuw e-boek), en heb voor de E-zine dit keer besloten gewoon wat tips door te geven die je meer het gevoel van kracht kunnen geven.

Inzicht/gedachte:

(advies: ga 5 minuten zitten met je ogen dicht - ongestoord - observeer je ademhaling, en zeg in jezelf de volgende woorden)

Vandaag beoefen ik stilte, binnenin bewegend en luisterend naar de geluiden van het leven.....

1. Stop jezelf met anderen te vergelijken!

We neigen ons vaak te vergelijken met mensen die we beter vinden, waar we tegen op zien, die we soms zelfs adoreren. Maar in werkelijkheid zie je maar een klein deel van die persoon en iedereen ervaart dingen anders. Hoe vaak blijkt een rustig en sympathiek persoon niet toch een misdadiger te zijn? Of op een ander gebied heel onsympathiek of onhandig? Vergeet niet dat jij de enige persoon op deze planeet bent met jouw eigenschappen en mogelijkheden. Ook al ben je geen supermens, je mogelijkheden en de manier waarop jij dingen doet zijn uniek en verschillend van een ander. Je vergelijken met iemand die in jouw ogen beter is, is niet constructief. Maak je liever druk om wat nodig is om iemand als jou van zichzelf te laten houden. Je zult geschokt zijn te ontdekken hoeveel mensen die van zichzelf houden gelukkiger zijn dan zij die dat niet doen....

2. Maak altijd oogcontact

Door oogcontact te maken vertel je jezelf dat je waardevol, moedig en vertrouwensvol bent. En je zendt die boodschap ook uit. Pas op niet intimiderend te zijn voor de ander, je kunt dat oplossen door niet te veel te staren, en te kijken naar het punt tussen de wenkbrauwen. Als je leert oogcontact te maken, zul je je in steeds meer situaties vertrouwd voelen.

3. Oefen en eet gezond

De belangrijkste reden voor minder eigenwaarde rond het werk is het uiterlijk. Oefenen/ trainen/ sporten is dé manier om je uiterlijk te verbeteren en je tegelijkertijd beter te voelen. De endorfines die vrijkomen maken dat je je emotioneel lekkerder voelt, maar ook dat je je lichamelijk beter voelt. Regelmatig trainen zal zowel uiterlijk als zelfvertrouwen verbeteren. Weet ook dat 70% van je gewichtsafname start bij je manier van eten. Vind dus een wijze van eten (dieet) wat werkt voor jou en een training die je oké vindt. En maak er een routine van, omdat anders elk plezier slechts kortdurend is.

4. Kleed je geraffineerd

Je kent misschien het gezegde "als je er goed uitziet, voel je je goed"? Daar zit heel veel in.

Ik kan me herinneren dat ik, toen ik studeerde, regelmatig anders gekleed was. Maar dan ook echt heel anders. Volledig afhankelijk van mijn stemming. En soms afhankelijk van hoe ik me wilde voelen. Als je je goed kleedt, heeft dat een positief psychologisch effect wat leidt tot verbeterde interactie met anderen, wie dan ook. Het is een gemakkelijke en directe manier om je zelfvertrouwen te vergroten!

5. Geef vaak complimenten aan anderen

Het maakt dat je in een mindset komt van positief denken. Dat maakt dat je het goede ziet in anderen en hen complimenteert met hun sterke punten. De kans wordt daardoor ook weer groter dat je op jouw beurt gemeente complimenten krijgt. En dat vergroot je zelfvertrouwen.

6. Help mensen die het minder goed hebben

Een van de meest bekrachtigende gevoelens krijg je van het helpen van anderen. Het geeft eigenwaarde, zelfvertrouwen, en een bredere kijk op het leven. Het helpen van anderen geeft het gevoel dat je impact kunt hebben in deze wereld. Anthony Robbins zei heel mooi: "het geheim van het leven is geven".

7. Zie je angsten onder ogen en vrees mislukkingen niet

Onze angsten hebben een enorme invloed op ons en bepalen ook de manier waarop we over onszelf voelen. Als we angst hebben voelen we ons zwak en hebben we minder zelfvertrouwen. Daarom moet je je angsten in het leven onder ogen zien, herkennen en erkennen. Vermijd niet de dingen waar je bang voor bent, maar begrijp waar je bang voor bent. Wees ook nooit bang voor mislukkingen, iedereen 'faalt' ontelbare malen in het leven. Falen bepaalt je leven niet, de manier waarop je er op reageert wel!

8. Draag vertrouwen met je mee

Probeer niet vol vertrouwen te lijken en tegelijk stressvol te zijn voor hoe je over komt. Draag het mee, maar niet op je schouders. Er zijn een aantal manieren om vertrouwen lichamelijk uit te dragen:

- spreek helder en met duidelijk volume
- wees je bewust van je houding
- doe je armen niet over elkaar omdat het onzekerheid uitstraalt
- gebruik je handen om dingen uit te leggen

9. Fake it, till you make it. Of: Doe alsof tot je het echt kunt

Als je je bevindt in een situatie waarin je je kwetsbaar en niet vol vertrouwen voelt, kun je je mindset veranderen en doen alsof je het wel hebt. Gebruik de karakteristieken van vertrouwensvolle mensen. Zoek naar een rolmodel, wie het ook is. Het zal uiteindelijk een gewoonte worden en zichzelf uitbetalen.....

* Een kleine positieve gedachte in de ochtend kan je hele dag veranderen...

(n.n.)

Guy Finley:

Besef dat je enige echte verantwoordelijkheid in het leven is altijd zo bewust mogelijk en ontvangend als je kunt te zijn voor het huidige moment.

(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 aangener 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 .

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). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. (Neuro-Emotionele Integratie, een manier om emotionele littekens, en door emotionele blokkades veroorzaakte problemen, op een prettige manier aan te pakken, zonder gewroet en gespit in – negatieve – emotionele situaties). Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl, of mail.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl