

E-zine Pak je geluk

Nr. 99

21 jan 2016

Het is een mooi nummer, 99. En dat in een universeel jaar 9. Toch is dit nummer niet de vervolmaking of completering waar de 9 voor staat. Het is eerder de voorbereiding op een nieuw begin waar de 100 straks weer voor staat.

Dit keer heb ik weer eens een boek gepakt als inspiratiebron, hoewel ik al schrijvende uiteindelijk weinig uit het boek heb gebruikt. En dat is ook goed. Hulpbronnen zijn er om gebruik van te maken en om onze eigen inspiratie en ons eigen geluk mee te voeden. Ik hoop dat ik soms een beetje voor sommigen zo'n hulpbronnetje kan zijn.....

* Tolerantie is elk ander persoon de rechten geven die je zelf opeist.

(Robert Ingersoll)

Beste Papa – Ze is zwanger....

De vader die langs de slaapkamer van zijn zoon liep was verbijsterd te zien dat zijn bed netjes was opgemaakt en alles opgeruimd.

Toen zag hij – duidelijk neergezet op het kussen – een enveloppe met als tekst “Beste Papa”.

Met sterk onprettige voorgevoelens opende hij de brief en begon te lezen:

“Beste papa,

Ik schrijf je bedroefd en met veel spijt. Ik moest er vandoor met mijn nieuwe vriendin omdat ik een scene met jou en Mam wilde vermijden. Ik heb echte passie gevonden bij Stacy, en ze is zo leuk.

Maar ik weet dat jullie haar niet goed zouden keuren vanwege al haar piercings, tattoos, strakke motorkleding en het feit dat ze veel ouder is dan ik. Maar het is niet alleen de passie, Pap, ze is zwanger.

Stacy zei dat we heel gelukkig zullen zijn samen. Ze bezit een camper in de bossen en heeft een voorraad hout voor de hele winter. We delen een droom veel meer kinderen te hebben.

Stacy heeft me de ogen geopend over het feit dat marihuana niet echt mensen kwaad doet. We gaan het voor onszelf verbouwen en het verhandelen met anderen die dicht bij ons leven. Intussen bidden we dat de wetenschap een middel vindt wat AIDS kan genezen, zodat Stacy beter kan worden. Ze verdient het.

Maak je geen zorgen Pap. Ik ben 15 en weet hoe voor mezelf te zorgen. Ik ben er zeker van dat we op een dag op bezoek komen zodat je je kleinkinderen kunt leren kennen.

Je zoon, John

P.S. Pap, niets van hierboven is waar. Ik ben bij Tommy. Mijn rapport staat op het bureau en ik wilde je laten weten dat er ergere dingen in de wereld zijn dan mijn rapport. Ik hou van je. Bel me als het veilig is naar huis te komen.

N.N.

* **Aangezien anderen mijn zwakheden moeten tolereren, is het niet meer dan fair dat ik die van hun accepteer**

(William Harold White)

Geluk via het hart in 2016

Laten we het een doorstart noemen.....

Stel je bent 110 jaar oud. Er is net een tijdmachine uitgevonden en jij bent verkozen tot een van de eerste mensen die er gebruik van mogen maken. De uitvinder vertelt je dat je zult worden getransporteerd terug in de tijd, naar 21 januari 2016.

Jij, met al je levenservaring en wijsheid, hebt 15 minuten om door te brengen met je veel jongere en minder ervaren zelf. Wat zeg je als jullie elkaar ontmoeten? Welk advies geef je jezelf?

Het is Tal Ben-Shahar, ik noemde hem in het verleden al eens, die min of meer deze formule schetst in zijn boek 'Gelukkiger'.

Het grappige is, dat je hem bij van alles kunt toepassen.

Heb je een probleem met iemand? Stel je voor dat je 110 bent, en met al je wijsheid en ervaring in een tijdcapsule kunt stappen om je jongere en minder ervaren zelf van advies te voorzien.

Inzicht/gedachte:

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

“alles is perfect, alles is oké”

Het punt is dat we al weten wat we moeten doen. Op de een of andere manier lukt het alleen vaak niet om ons daarvan bewust te zijn, en er dan vervolgens ook nog naar te handelen. Dan is die ervaren oudere zelf heel handig om op te roepen!

Zoals we eigenlijk ook wel weten hoe we een fantastisch leven kunnen leven, maar ook dat niet bewust leven en ernaar leven.

Toevallig (?) kwam ik afgelopen weken tot dezelfde soort gedachten.

Het is helemaal niet zo moeilijk om een fijn en gelukkig leven te leiden, maar op de een of andere manier maken we het allemaal zo ingewikkeld.

Ik doe zelf vrijwel dagelijks Qigong, een meditatieve bewegingsleer met vele positieve effecten. En vrijwel voor iedereen geldt, dat als je dat 20 minuten per dag zou doen, dat je gelukkiger wordt, beter in je vel gaat zitten en op tal van punten je gezondheid bevordert. Gewoon het effect van de oefening doen.

En toch, waarom doet niet iedereen dat? Waarom doen zelfs de mensen die op les zitten dat niet dagelijks?

Geen tijd? 20 minuten per dag? 20 van de 1440 minuten die een dag telt? 1/72 deel van de dag? Nee, tijd is slechts een excuus. Het heeft denk ik veel meer te maken met het feit dat we ons veel te weinig bewust zijn hoe we ons leven kunnen maken. Dat we door kleine veranderingen aan te brengen in ons leven, in ons levenspatroon, veel meer zelf ons leven (en hoe we het ervaren) kunnen vormgeven.

Soms zijn mensen waarbij kanker is geconstateerd wel in staat ineens hun hele leven om te gooien, en te gaan leven naar hun diepste waarden, naar hoe ze dat vanuit hun hart zouden willen. Het is toch raar dat we eerst met onze eindigheid geconfronteerd moeten worden, voordat we gaan beseffen dat we onze tijd hebben verspilt met leven wat niet naar onze diepste waarden was?

Ik zag deze week aan paar films of series waar iemand plots stierf en een ander het vreselijk vond dat een probleem nog niet was opgelost met die persoon. De ene keer ging het om een jong iemand bij een verkeersongeval, de andere keer om een ouder iemand. Het doet er ook niet toe. Het gaat om het idee. Ons hart wil dat het probleem is opgelost, maar iets in ons – ego meestal – weerhoudt ons ervan het ook te doen. En soms kan het dus ook niet meer.....lullig.

Tal Ben-Shahar heeft het in zijn boek over geluksrituelen. Bij topsporters zie je bijvoorbeeld dat ze bepaalde rituele hebben voor een wedstrijd. Het maakt dat ze zich beter voelen. Ben-Shahar noemt ook tandenpoetsen als zo'n ritueel wat we hebben gecreëerd omdat we hygiëne zo belangrijk vinden. "Als we ons persoonlijk geluk zien als waarde en gelukkiger willen worden, dan moeten we rituelen daar omheen vormen", zo stelt hij.

En de volgende vraag is natuurlijk: Is geluk voor jou een belangrijke waarde? En zo ja, welke rituelen wil jij in je leven brengen? Welke rituelen zouden je gelukkiger maken? Is dat 3x per week een workout? Of iedere ochtend 15 minuten mediteren? Of 2x per maand naar de film? Of elke dinsdagavond uit met je partner? Of elke avond voor het slapen 5 dingen noteren waar je dankbaar voor bent? Of.....

Bedenk bovendien dat het belangrijk is – als gelukkig zijn voor jou een waarde is – dat zowel het doel als de reis er naartoe plezierig moeten zijn. Het is onzin dat je hard voor jezelf zou moeten zijn of alleen succes hebt als je afziet. Het gaat erom dat je met passie doet wat je doet. Zelfs als iets moeilijk is, of je er hard voor moet studeren, kun je dat met passie doen.

(Nu nog zorgen dat elk kind met passie naar school gaat; het systeem zal moeten veranderen.....)

Ik ervoer dat passie belangrijk is tijdens mijn hardlopen. Ik hou van hardlopen, maar de afgelopen jaren ben ik een paar keer gaan lopen omdat ik een doel had gesteld (bv. 3x per week) zonder dat ik er zin in had, zonder passie dus. Alle keren resulteerden in langdurige blessures.....doe iets alleen met passie!

Dus welke geluksrituelen kies je om op vaste, regelmatige basis toe te voegen in je leven?

Kies er nu niet meer dan 1 of 2. Zorg dat je ze eerst heb toegevoegd en tot een gewoonte gemaakt, voordat je er weer een toevoegt.

En noteer op de kalender over een maand een moment voor reflectie: heb ik me gehouden aan de afspraken die ik met mezelf had gemaakt? Zo nee, dan zorg ik dat ik het vanaf nu wel ga doen. Zo ja, wat zou ik nog kunnen toevoegen om mezelf nog gelukkiger te maken, om nog meer zelf mijn leven – waarin ik me gelukkig wil voelen – gestalte te geven?

Succes en vooral: heb plezier. Ervaar passie, doe het met je hart.....

* Als we in elkaars hart konden kijken en de unieke uitdagingen begrijpen die elk van ons in de ogen ziet, denk ik dat we elkaar zouden behandelen met veel meer zachtheid, meer liefde, geduld, tolerantie en zorg
(Marvin Ashton)

Guy Finley:

We hebben allemaal van die momenten dat het leven zich roert, dat het zeker lijkt dat we vertrapt worden door krachten groter dan wijzelf. Maar ongeacht hoe je je voelt oog in oog met een gegeven uitdaging, blij verzekerd van het volgende feit:

Je bent gecreëerd om elke tijdelijke beperking te overwinnen, waartoe de uitdaging dient om iets over jezelf te leren.....hoe moeilijk de taak ook mag lijken.....

(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 .

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