
JE GELUKKIG VOELEN VAN BINNENUIT

Je gelukkig voelen. Hoe doe je dat?

Je hoort het veel van mensen. Ik voel me niet gelukkig. Ik zou me gelukkiger willen voelen. Hoe doe je dat dan precies? En wat is je gelukkig voelen eigenlijk?

Laat ik eerst beginnen met de basis. Ik ga je ook uitleggen hoe jij je gelukkig kan voelen ongeacht wat er om je heen gebeurt en ik geef je wat simpele oefeningen mee.

Je gelukkig voelen en gelukkig zijn is niet hetzelfde. Er zit een verschil in. Je gelukkig voelen is gebaseerd op omstandigheden en situaties die jou een gelukkig gevoel geven. Gelukkig zijn betekent ongeacht wat er om je heen gebeurt, wat voor situatie zich er ook afspeelt, je toch gelukkig bent.

Hoe kan jij je gelukkig voelen?

Er zijn altijd acties die je kunt ondernemen om je gelukkiger te voelen. Ik zal je hieronder wat tips geven.

Gedachtes

Je kan elke dag tegen jezelf zeggen: ik voel me gelukkig of ik ben gelukkig. Ik ben zinnen zijn heel sterk en geven een sterk gevoel als naarmate je ze steeds vaker herhaalt. Als je dit op dagelijkse basis tegen jezelf gaat zeggen dan gaan jouw hersenen dit aannemen als waarheid en ga je steeds meer dingen aantrekken waar jij je gelukkig over voelt.

Maak een lijstje

Schrijf op wat jou allemaal gelukkig maakt en doe elke dag iets van dat lijstje. Of neem jezelf mee op dates. Maak een middag vrij per week om iets leuks met jezelf te doen. Gegarandeerd dat je er naar uit kijkt en met allemaal ideeën komt.

10 dingen om te doen waar jij je sowieso gelukkig door voelt

1. Zet je lievelingsmuziek op en ga mee dansen.
2. Ga een wandeling maken in de natuur
3. Schrijf een lief compliment op voor jouw partner
4. Doe iets van je to-do lijstje
5. Ga iets nieuws leren
6. Vraag jezelf af: wat wil ik al lang doen maar stel ik elke keer uit? En doe het.
7. Koop iets leuks voor jezelf waar jij een goed gevoel van krijgt
8. Koop leuke bloemen voor jezelf in jouw lievelingskleur
9. Lees een goed boek
10. Leer te genieten van alle mooie momenten om je heen

Geluk creëer je zelf. Dat doe je door leuke dingen voor jezelf te doen. Door al het moois uit het leven te halen. Door doelen te stellen en door positief te denken. Hoe positiever jij gaat denken, hoe beter jij je gaat voelen.

Een goede oefening om je gelukkig te voelen en om mooie situaties aan te trekken is de oefening van dankbaarheid. Waarom is dankbaarheid zo belangrijk?

Stel nou dat jij je rot voelt. Dat kan wel eens voorkomen. Dat komt dan omdat jouw aandacht uitgaat naar iets wat jij bestempeld als 'negatief'. Elke situatie is neutraal, maar jij bent degene die er een oordeel aan geeft. Door jouw ego bestempelen je iets als goed of slecht. En hoe meer focus er uit gaat naar het 'slechte' hoe rotter jij je gaat voelen.

Dat komt omdat jou gedachten in verbinding staan met jouw gevoel. Als jij nou merkt dat jij je rot voelt dan kan dankbaarheid je helpen om de shift te maken van negatief naar positief of als jij je nog beter wil voelen dan werkt deze tool ook perfect!

Voel je dankbaar! Dat zorgt ervoor dat jij je gelukkig voelt. Je kan je niet gelukkig en ongelukkig tegelijk voelen. Het is altijd het één of het ander. Dus met dankbaarheid creëer je een focus op het gelukkig voelen. Op je goed voelen.

Wat kan je doen?

Schrijf elke dag 10 dingen op waar je dankbaar voor bent. Ik start mijn ochtend ook gelijk met dankbaarheid. Wanneer ik wakker ben dank ik God dat ik weer een nieuwe dag mag starten en daarna ga ik 10 dingen opschrijven waar ik dankbaar voor ben.

Ik raffel het niet af. Ik voel echt de goede gevoelens erachter en wat ik opschrijf kan van alles zijn. Je dankbaar voelen voor je gezondheid. Dankbaar zijn voor het feit dat je eten hebt, een mooi huis, lieve kinderen of een leuke partner.

Maar als je het nog dieper wilt aanpakken dan raad ik je aan om in te tunen op het gevoel achter de dankbaarheid. Waarom ben je dankbaar? Ik zal je een voorbeeld geven.

Als je alleen zegt ik ben dankbaar voor ... dan bestaat de kans dat je het af gaat raffelen, maar als je gaat benoemen waarom je dankbaar bent dan tune je meer in op het gevoel. Dus je kan zeggen: ik ben dankbaar voor deze mooie dag omdat het me veel succes en goede gevoelens brengt.

Of ik ben dankbaar voor deze situatie, omdat ik merk dat ik er sterker uit kom.

Snap je het verschil? Je maakt het krachtiger zo. Als je dit doet dan zal je merken dat je heel snel een shift gaat maken. Je kan het op elk moment van de dag doen! In elke situatie. Zelfs in situaties die jij bestempeld als negatief, want in elke situatie zit een les EN in elke situatie zit een positieve en een negatieve kant. Het is aan jou welke kant je gaat voeden.

Als jij er dankbaar voor gaat zijn, dan merk je al gauw verlichting. Je gaat anders naar het probleem kijken. Ik kan me voorstellen dat dit raar voelt, maar alles is in jouw leven met een reden. Elk probleem is een kans in een vermomming. Het is aan jou om die kans te grijpen en ervan te leren. In elke situatie zit een negatieve en een positieve kant en aan jou de keuze aan welke kant je meer aandacht wilt geven.

Net als met onzekerheid. Als jij je onzeker voelt dan laat het je duidelijk zien dat je negatief denkt over iets. Dat je een negatieve bril op hebt. Als jij deze oefening gaat doen elke dag, dan zal je merken dat die onzekerheid steeds minder wordt omdat je meer focus geeft aan het positieve.

Onzekerheid laat jou altijd zien waar je nog mag groeien en waar je positiever mag gaan denken, dus elke situatie heeft ook iets goeds in zich.

Mijn advies aan jou is om elke ochtend te starten met dankbaarheid. Schrijf 10 dingen op waar je dankbaar voor bent. Zit je met een probleem? Wees er dankbaar voor, want het laat jou groeien. Kijk ook naar de mooie dingen in jouw leven. Hoe dankbaarder jij kan zijn voor alles hoe meer moois je ervan aantrekt en stiekem train je ook je hersenen hiermee om positiever naar dingen te kijken. Daardoor ga jij je ook gelukkiger voelen en ga je mee met de stroming van het leven. Win-Win dus.

Dankbaarheid is één van de minst gebruikte tools, maar wel de meest krachtigste.

Maar hoe kan je nou gelukkig zijn terwijl er minder fijne dingen om je heen gebeuren?

Er zit altijd een positieve en een negatieve kant aan een situatie. Het ligt aan jou hoe je naar iets kijkt. Hoe meer aandacht/focus er uitgaat naar het negatieve, hoe zwaarder het wordt. Daarom is het zo belangrijk om te kijken naar de positieve kanten aan een situatie.

In dit Universum zijn er bepaalde wetten. Spelregels van het leven noem ik ze. Eén van die spelregels is: er zijn altijd ups en downs en als er een hele vervelende down is dan is de up nog mooier.

Dus stel dat er iets vervelends bij jou gebeurt in jouw relatie. Het loopt niet lekker. Je zit ermee en het speelt constant in jouw hoofd af. Jouw volledige focus gaat er dan naar uit en het verhaal wat het ego je verteld wordt steeds negatiever.

Wat jou dan gaat helpen is om dat verhaal te gaan doorbreken door de mindset aan te denken m.b.t. de spelregel. Je kan denken: hé het voelt heel naar allemaal. Het is vervelend, maar dat moet dus betekenen dat er een hele mooi opwaartse lijn aan zit te komen. We gaan nu door een dal, maar uiteindelijk komt het allemaal goed en komt er iets moois uit. Dat gebeurt altijd!

Het is belangrijk om altijd te bedenken. Hé dit is misschien vervelend, dat betekent dat het laat zien wat ik dan niet wil. Wat wil ik dan wél?

Neem nou de Corona Tijd. Ik zag dat veel stellen het moeilijk hadden. Ze zaten ineens veel op elkaar lip. Hadden veel irritaties. Dus ze zaten in een down.

Nu die tijd, enigszins, voorbij is. Zie je dat veel stellen dichter naar elkaar toegegroeid zijn. Ze ervaren meer connectie met elkaar en het gezin is gelukkiger. Dat is de up.

Na een down komt altijd een up. Zo is het leven. En die up is altijd veel mooier dan de down. En hoe zwaarder de down, hoe mooier de up. Begrijp je wat ik hiermee probeer te zeggen?

Als er iets gebeurd moet je niet denken: oh dit mag niet gebeuren. We horen het altijd naar ons zin te hebben. Nee dat is niet realistisch. Uit deze situatie komt juist iets moois. Blijf je aandacht houden op hetgeen wat je wél wil en je zal zien dat die up er binnen no time weer is. Het komt uiteindelijk allemaal goed. Het is gewoon een ervaring wat je even doormaakt wat voor jou duidelijk maakt wat je niet wil en wat je wél wilt.

Het betekent vaak dat je iets moois aan het creëren bent wanneer er iets vervelends gebeurd, hoe raar dat ook mag klinken. Er leeft in deze wereld nou up en down, warm en koud, licht en donker. Dus je zal soms momenten ervaren in je leven of in jouw relatie waarin het even wat minder gaat. Als je de les eruit kan pakken door te kijken wat je dan niet wil en wat je wel wil, en hoe meer aandacht je kan geven aan hetgeen wat je dan wél wil plus het kan zien als een mooi groeimoment samen dan ga jij je gelukkig voelen no matter what happens.

Het ligt helemaal aan jou hoe je naar een situatie kijkt en hoe je zwaar je iets maakt. Als je dit soort momenten kan nemen en bedenken: er komt altijd weer iets goeds uit, dan maakt dat het veel lichter en zal jij je veel gelukkiger voelen.



**Zo dit was een bonus gedeelte van je gelukkig voelen. Doe vooral wat met de tips die jou aanspreken, waar je enthousiast van wordt. Volg altijd het pad van je enthousiasme, dat gaat ervoor zorgen dat jij je beter gaat voelen en daarmee wordt jouw relatie ook leuker!
Elke verandering begint eerst bij jezelf.**

Wordt een heerlijke geluksmagneet en daardoor zullen we ook veel blessings naar je toekomen!