

Van Binnenuit Gelukkig

Word mentaal fit en gezond – voorbij uiterlijk succes

Louise Hildebrand

Inhoud

Voorwoord	6
Leeswijzer	10
Deel 1: gelukkig zijn	12
Mijn zoektocht naar geluk	14
Wat is gelukkig zijn?	21
Deel 2: de pijlers	36
Introductie van de 6 pijlers	38
Pijler 1: Ken jezelf	45
Pijler 2: Heel jezelf	55
Pijler 3: Zorg voor jezelf	65
Pijler 4: Accepteer jezelf	89
Pijler 5: Verbind jezelf	103
Pijler 6: Versterk jezelf	113
Deel 3: de tips	126
Van kennis naar doen	
Introductie van de 56 tips	128
1. Houd een positiviteitsdagboek bij (Focus op het goede in je leven)	133
2. Train je dankbaarheid (Jouw geheime superkracht)	136
3. Ontdek je waarden (Leef volgens jouw waarheid)	138
4. Bepaal je voorkeuren (Dagelijkse dosis geluk)	140

5. Ontdek je kwaliteiten (Doe waar je goed in bent)	142
6. Ontwikkel vaardigheden (Word een sterkere versie van jezelf)	145
7. Leer je persoonlijkheid kennen (Ontdek jezelf)	148
8. Wees vriendelijk voor jezelf (Ook jij verdient dit)	151
9. Leef in het nu (Er is alleen dit moment)	153
10. Leer genieten van kleine dingen (Hoe meer hoe beter)	155
11. Droom groot, zet kleine stappen (Bereik je doelen)	159
12. Investeer in mooie ervaringen (Herinneringen blijven langer dan spullen)	161
13. Leer jezelf waarderen (Je bent onvoorwaardelijk waardevol)	163
14. Ontwikkel een groeimindset (Fouten zijn leermomenten)	165
15. Denk minder na (Leef meer)	169
16. Investeer in een goed netwerk (Omring jezelf met de juiste mensen)	171
17. Zorg voor zingeving (Geef betekenis aan wat je doet)	173
18. Wees authentiek (Blijf trouw aan jezelf)	176
19. Leer omgaan met emoties (Voel, accepteer en laat los)	179
20. Leer reflecteren (Je leert het meeste van jezelf)	181
21. Word je eigen voedingsexpert (Geef je lichaam wat het nodig heeft)	184
22. Zorg voor flowervaringen (Verlies jezelf in de tijd)	188
23. Leer optimistisch denken (Zie kansen, geen beperkingen)	190

24. Tem je innerlijke criticus (Wees je eigen supporter)	193
25. Vergelijk jezelf met jezelf (Meet je eigen groei)	196
26. Zorg voor zelfregie (Jij stuurt jouw leven)	198
27. Stop met piekeren (Zoek oplossingen)	201
28. Besteed je tijd bewust (Het is je kostbaarste bezit)	204
29. Pak voldoende dag- en zonlicht (Voor een beter humeur en meer energie)	206
30. Leer om te focussen (Meer resultaat, minder stress)	209
31. Leer mediteren (Ontdek rust tijdens drukte)	212
32. Doe aan ademwerk (Je adem is je krachtigste tool)	215
33. Vertrouw op het leven (Laat los, ervaar rust)	218
34. Gebruik technologie bewust (Jij bent de baas)	220
35. Verbind jezelf met de natuur (Kalmeer en laat je inspireren)	223
36. Vergeef jezelf (Fouten maken is menselijk)	226
37. Ruim je omgeving op (Creëer meer rust)	229
38. Luister naar je intuïtie (Je innerlijke stem heeft antwoorden)	232
39. Doe aan journaling (Schrijf en krijg inzicht)	235
40. Vind yin-yang balans (Evenwicht tussen rust en actie)	237
41. Zorg voor voldoende beweging (Direct positief effect op je brein)	241
42. Zorg voor plezier (Lach, speel, voel je vrij)	243
43. Zorg voor een gevoel van overvloed (Rijkdom)	245

zit in je mindset)	
44. Vergeef anderen (Zodat jij vrij bent)	247
45. Doe aan yoga (Harmonie voor lichaam en geest)	249
46. Leer mindful eten (Geniet bewust van elke hap)	253
47. Sta open voor andere zienswijzen (Groeï door nieuwe perspectieven)	255
48. Visualiseer je doelen (Zie het, geloof het, bereik het)	257
49. Leef met intentie (Kies bewust je pad)	259
50. Leer manifesteren (Gedachten worden realiteit)	261
51. Kies inspirerende rolmodellen (Word de beste versie van jezelf)	264
52. Ontwikkel discipline (Bereik je doelen)	266
53. Luister naar muziek (Jij bent de dj van je dag)	269
54. Gebruik autosuggestie (Herhaal en maak het realiteit)	271
55. Leer ontvangen (Je geeft een cadeau aan een ander)	274
56. Wees vriendelijk voor anderen (Vriendelijkheid zorgt voor win-win)	277
Nawoord	280
Referentie- en literatuurlijst	282
Colofon	287
Disclaimer	288

Voorwoord

Echt gelukkig zijn. Tevreden. Rust in mijn hoofd voelen. Genieten van kleine dingen. Weten wie ik ben en mezelf volledig accepteren zoals ik ben. Eerlijk in de spiegel kunnen kijken en denken: ik ben oprecht blij met mezelf en het leven dat ik leid.

Als tiener en twintiger wilde ik niets liever. Ik deed van alles om dat te bereiken. Ik sprak met verschillende psychologen en zocht mijn geluk in hoge cijfers, opleidingen, uitgaan, mijn uiterlijk, reizen, werk, status, spullen en geld. Zonder het gewenste resultaat. Van buitenaf leek ik zeer succesvol en functioneerde ik prima. Van binnenuit was ik ongelukkig.

Ik had nooit kunnen dromen dat er een omslagpunt zou komen. Een moment waarop ik vol overtuiging besloot én voelde: ik word gelukkig. Mijn innerlijke drive om dit belangrijkste doel ooit te bereiken, werd sterker dan ooit.

Mijn grootste vraag bleef echter: hoe word ik gelukkig? Hoe zorg ik voor rust in mijn hoofd? Hoe leer ik mezelf accepteren zoals ik ben? En hoe zorg ik ervoor dat ik écht van het leven geniet?

Dit boek is ontstaan uit mijn eigen zoektocht. Als iemand me dit jaren geleden had aangeraden, had ik eerder begrepen wat ik kon doen om mentaal sterk en gelukkig te zijn. Om mijn onzekerheid los te laten, uit de schaduw te stappen en mezelf te accepteren zoals ik ben. Wat ik vooral had ingezien, is dat niemand mijn problemen voor me komt oplossen. Dat moest ik zelf doen.

Ik zou ook ontdekken dat gelukkig zijn niet in de buitenwereld zit. Gelukkig zijn zit vooral tussen de oren. Het zit in de manier waarop je denkt, hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Het gaat om

de manier waarop je in het leven staat, hoe je omgaat met sociale druk, of je keuzes maakt die oprecht bij je passen en of je goed kunt omgaan met negatieve en saboterende gedachten.

Wat ik ook heb geleerd, is dat er geen standaardoplossing is voor gelukkig zijn. Waar de een ontzettend gelukkig van wordt, daar wordt een ander diep ongelukkig van. Ook dat heb ik met vallen en opstaan moeten leren.

Toch heb ik door de jaren heen, via mijn eigen pad en via honderden mensen die ik daarna heb gesproken, een krachtige basis ontdekt. Zes pijlers waarmee je richting en handvatten hebt om te ontdekken hoe je écht gelukkig kunt worden. Via deze pijlers ontdek je wat je nodig hebt om een leven te leiden dat bij je past. Je leert meer over onderwerpen die nodig zijn om sterk en veerkrachtig in het leven te staan. Je leert hoe je jezelf kunt accepteren, via de juiste zelfzorg en door het temmen van jouw innerlijke criticus. Naast deze pijlers heb ik 56 tips opgenomen, zodat jij een goed startpunt hebt om de volgende stap te maken naar meer geluk.

Dit boek kun je zien als een routemap om jouw mentale gezondheid te versterken. Het zorgt ervoor dat je weet welke onderwerpen je kunt aanpakken om gelukkiger te zijn. En je krijgt meer richting en duidelijke handvatten om vandaag nog een positieve start te maken.

Het is geen vast stappenplan dat je precies moet volgen. Graag maak ik de vergelijking met een uitgebreide menukaart van een restaurant. Jij bepaalt zelf welk gerecht je kiest en wat je wilt 'proeven'. Bevalt het gerecht, dan eet je er meer van. Vind je het niet lekker of prettig, dan kies je iets anders.

Wat je kiest om te lezen en toe te passen kan per leeftijd of levensfase anders zijn. Sterker nog, wat je vandaag interessant vindt, dat kan over een half jaar weer anders zijn.

Mijn doel is om jou op een toegankelijke en praktische manier te inspireren en motiveren om prioriteit te maken van zelfkennis, zelfzorg en je mentale gezondheid. Ik wil je diepgang geven en tegelijkertijd praktische tips die je direct kunt toepassen. Hierbij combineer ik mijn kennis als psycholoog, coach en trainer met zowel westerse als oosterse zienswijzen. Deze brede kijk op gelukkig zijn, aangevuld met mijn eigen praktijkervaringen, vormen de basis van dit boek.

Ik hoop van harte dat dit boek je helpt om meer jezelf te zijn, zodat jij onrust, onzekerheid en negatieve gedachten om kan zetten in rust in je hoofd, vertrouwen, tevredenheid en dagelijks plezier. Het leven kan ontzettend mooi zijn, ook als je dat nu nog niet zo ziet en ervaart. Jouw gelukkige gevoelens en gevoelens van tevredenheid zijn te trainen. Als je maar weet hoe. En dat kan via dit boek. Via een duidelijke visie op gelukkig zijn die inzoomt op jouw innerlijke belevingswereld en hoe je die kunt versterken. Los van uiterlijk succes. Los van imago. Los van wat de buitenwereld van je verlangt.

Ik wens je ontzettend veel plezier bij het lezen en toepassen van de kennis uit dit boek.

Louise Hildebrand

**Gelukkig zijn
begint met weten
wat jij daarvoor
nodig hebt.**

Leeswijzer: hoe lees je dit boek?

Dit boek is geen traditioneel zelfhulpboek dat je van A tot Z moet doorlezen. Je bepaalt zelf hoe je het gebruikt. Blader, ontdek, pak eruit wat je interessant vindt en pas het toe op een manier die bij jou past. Het boek is als volgt opgebouwd:

Deel 1: geluk

Mijn zoektocht naar geluk. In dit deel neem ik je mee in mijn persoonlijke leven en de inzichten die ik tijdens mijn tienerjaren en als twintiger opdeed. Wat betekent het eigenlijk om écht gelukkig te zijn? En hoe heb ik mijn ervaringen en kennis verwerkt in trainingen, workshops en dit boek? Als je nieuwsgierig bent naar mijn persoonlijke obstakels en hoe mijn visie op mentale gezondheid is ontstaan, begin dan hier.

Deel 2: de pijlers

De zes pijlers om mentaal fit, gezond en gelukkig te zijn. In dit deel vind je mijn visie op mentale gezondheid en gelukkig zijn. Deze visie bestaat uit zes bouwstenen die je helpen om sterker en veerkrachtiger in het leven te staan. Dit deel geeft je structuur en houvast. De vragen die ik in dit deel heb opgenomen helpen je om erachter te komen wat jij kunt doen om lekkerder in je vel te komen.

Deel 3: de praktijk

56 concrete tips. Geen vaag gedoe, maar direct toepasbare inzichten en oefeningen waarmee je je mentale gezondheid en geluksgevoel kunt versterken. Inclusief: wat de tip inhoudt, waarom deze tip belangrijk is, hoe je deze tip kunt uitvoeren en

wat valkuilen kunnen zijn bij het toepassen van de tip. Bekijk de inhoudsopgave en kies de tips die jou aanspreken. Per tip vind je een symbool van de pijler waar de tip betrekking of heeft.

In het deel 'Referenties en literatuurlijst' vind je alle bronnen en inspiratie die ik gebruikt heb voor het schrijven van dit boek. Het omvat boeken en wetenschappelijke bronnen. Om het boek leesbaar te houden heb ik ervoor gekozen om in de teksten van het boek geen verwijzingen op te nemen.

Hoewel je niet alles van A tot Z hoeft te lezen, raad ik wel aan om de introducties van deel 2 en 3 te lezen. Dan begrijp je meer over de achtergrond van de pijlers en de tips, wat je hiervan kunt verwachten en hoe je de pijlers en de tips het beste inzet.

Schrijf het op

Dit boek daagt je uit om jezelf beter te leren kennen. Dat is stap 1. In stap 2 gebruik je deze kennis in je dagelijkse leven, zodat je jouw mentale gezondheid kunt versterken.

Opschrijven versterkt je inzicht, trainings- en leerproces. Daarom raad ik je aan om een apart notitieboekje te gebruiken. Niet omdat het 'moet', maar omdat het een goede manier is om patronen te herkennen en blijvende verandering te creëren. Even opschrijven hoe je over iets denkt kan al genoeg zijn om door te krijgen wat jou tegenhoudt of juist vooruithelpt.

Aan de slag

Dit boek is niet alleen een theorieboek, maar juist een startpunt voor actie. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken, maar alleen als je ze ook toepast. Dus kies een pijler of tip, schrijf je gedachten op, stap in de doe-modus en ervaar wat werkt voor jou. Succes!

**Wie zichzelf
leert kennen,**

**raakt nooit de
weg kwijt.**

Deel 1

gelukkig zijn

Mijn zoektocht naar geluk

Wat zou er gebeuren als ik een snee in mijn pols zou maken? Zou het bloed er dan hard uitstromen? Hoe zou dat dan voelen? Moet ik dan een snee dwars over mijn pols maken? Of juist in de lengte?

Ik was dertien jaar toen ik in de badkamer stond met een ouderwets, dun metalen scheermesje in mijn hand. Het mesje dat ik voorzichtig tussen mijn rechterduim en wijsvinger vasthield, raakte mijn linker pols. Ik fantaseerde erover hoe het zou zijn als ik mezelf zou snijden. Terwijl mijn moeder beneden in de keuken was, had ik mezelf opgesloten in de badkamer. Mijn vader was op zijn werk, mijn broertje was buiten aan het spelen. Zin om af te spreken met een vriendin had ik niet. Liever bleef ik thuis. Ik keek nogmaals naar het scheermesje en legde het terug in het badkamerkastje.

Diep van binnen wilde ik mezelf niet snijden, dus koos ik ervoor om alleen mentaal te lijden. Met een diepe zucht liep ik naar beneden naar mijn moeder, die nietsvermoedend aan het koken was.

Mijn donkere gedachten en fantasieën waren het gevolg van mijn gevoelens. Van binnen voelde ik me eenzaam, verdrietig, anders, somber en vooral dik en lelijk. Ik probeerde het leven te snappen, wat mij niet lukte. Ik keek om me heen en verlangde naar het plezier dat mijn leeftijdgenoten leken te hebben. Inmiddels zat ik op het vwo, haalde ik prima cijfers, maar kon ik niet genieten van de dingen die mijn vriendinnen en leeftijdgenoten deden. Uitgaan bijvoorbeeld.

Als ik dan toch een keertje mee ging stappen, dan werd ik alleen maar geconfronteerd met mijn onzekerheid tegenover jongens. *Ben ik wel leuk genoeg? Slank genoeg? Interessant genoeg?* Ik probeerde zelfverzekerd te zijn en gewoon plezier te hebben. Lekker dansen, een drankje doen. Lachen. Maar ik deed alsof. Van binnen wilde ik gewoon lekker thuis zijn. En dat vond ik dan stom en saai van mezelf.

Ik stortte mezelf op het behalen van mijn vwo-diploma en dook volop in de boeken. *Als ik dat diploma behaal, dan ben ik vast gelukkig*, zo dacht ik. Helaas gaf het vwo-diploma mij niet het positieve gevoel dat ik graag wilde. Ik bleef onzeker, was onrustig en had veel negatieve gedachten.

Zo bleef ik doormodderen en hield ik krampachtig vast aan het volgende doel dat mij gelukkig zou maken. Op kamers wonen. De universiteit. Het zien van een studentenpsycholoog. Een tussenjaar en reizen naar Frankrijk. Mijn eerste vriend. Afstuderen als psycholoog. Een slank lichaam. Mijn eerste echte baan als hoofdredacteur van een magazine. Een flinke salarisverhoging. Meer kleding en laarzen. Een vaste vriend. Een volgende psycholoog. Samenwonen. Aandacht als danseres. Een huis kopen. Trouwen. Nog meer reizen. Starten als zelfstandig ondernemer. Het was allemaal 'oké' maar het gaf geen blijvende voldoening en mentale verlichting. Ik bleef verlangen naar rust in mijn hoofd, positieve gedachten, zelfvertrouwen en oprecht plezier in mijn leven.

Op mijn dieptepunt, rond mijn 28ste, raakte ik in een zware depressie. Het was een samenloop van omstandigheden. Ik had mezelf volledig uitgeput in mijn baan als hoofdredacteur, worstelde met een eetprobleem en mijn toenmalige vriend kreeg een ernstig auto-ongeluk en raakte in een coma.

Mijn psychiater, die ik al een tijdje zag, schreef de maximale dosis antidepressiva voor. Met dubbele gevoelens, pijn en moeite besloot ik om deze medicatie te nemen. Juist omdat ik er voor mijn vriend wilde zijn, die gelukkig uit coma raakte, maar wel een behoorlijke tijd moest revalideren. Ik moest dus 'sterk' zijn voor hem.

In deze periode kwam ik nauwelijks mijn bed uit en huilde ik om het minste of geringste. Het leven voelde voor mij als overleven, ook al had de buitenwereld niet altijd iets in de gaten. Ook mijn ouders vonden dat ik 'niks' te klagen had. Ik had immers alles: een goede baan, een huis, een vriend en meer dan genoeg geld.

"Louise, je hebt een leven lang recht op medicatie", zo vertelde de psychiater een half jaar later, toen het nauwelijks beter met me ging. Met tranen in mijn ogen balanceerde ik tussen geloven wat de psychiater vertelde en een keiharde *nee* diep van binnen.

Was dit waar? Was dit echt waar? Is medicatie slikken voor de rest van mijn leven de enige weg om gelukkig te zijn? Moest ik mijn psychiater hierin 100% vertrouwen?

Een deel van mij wilde accepteren dat dit klopte. Ik had al zo lang geworsteld om gelukkig te zijn en volgens mijn psychiater miste ik een blijheidshormoonetje. Daar kon ik volgens haar niks aan doen. Een ander deel van mij weigerde te geloven dat ik voor de rest van mijn leven zo veel medicatie moest slikken.

Achteraf gezien ben ik deze psychiater enorm dankbaar. Mijn dieptepunt gaf me de motivatie om, naast medicatie nemen, bewust aan mijn gezondheid te werken. Ik begon intensiever te sporten en mijn mindset te versterken. Boeken van Deepak Chopra, Byron Katie en Eckhart Tolle openden mijn ogen voor de kracht van gedachten en hun invloed op mijn gevoel. Ook ontdekte ik

yoga en de filosofie erachter.

Langzaam maar zeker begon ik te voelen dat mijn leven wél betekenis had. Ik verdiepte me in gezonde voeding en verloor overvloedige kilo's. Mijn zelfvertrouwen groeide en ik beseftte dat iedereen een eigen missie in het leven heeft. Stap voor stap werd ik meer mezelf, zonder me te laten leiden door verwachtingen of de mening van anderen. Rond mijn dertigste was ik klaar om te stoppen met de antidepressiva en maakte ik een commitment met mezelf. *Nooit meer zal dit me overkomen. Ik zal de rest van mijn leven mijn gevoel van tevredenheid, rust in mijn hoofd en gelukkig zijn trainen.* Even spookten de woorden van de psychiater nog door mijn hoofd. "Recht op levenslang medicatie." *Misschien moest ik toch nog een beetje medicatie aanhouden?*, zo zei een stem in mijn hoofd. Toch was ik vastbesloten. *Nee. Ik kan dit. Het was fijn om in een moeilijke periode medicatie te hebben, maar nu kan ik het alleen.*

Na een intensieve yogaopleiding in India, op mijn 37e, kwam ik thuis in Nederland en belandde in een cultuurshock. Ik dacht dat ik moeiteloos kon terugkeren naar mijn oude leven als zzp'er, waarin ik met plezier groepsfitnesslessen gaf. Tegelijkertijd bleef één gedachte hangen: *dit klopt niet meer*. Het was tijd om naast de groepslessen iets nieuws te doen. Ik wilde mijn oosterse inzichten over mentale gezondheid vertalen naar de westerse wereld, laagdrempelig en zonder zweverigheid. Ik wilde mensen leren wat ik door de jaren heen had geleerd. En ik wilde mijn kennis op gebied van psychologie ook toepassen in de praktijk.

Op de sportscholen waar ik al les gaf, startte ik met het geven van Mentaal Fit-trainingen om mensen te helpen bij onrust, stress en negatieve gedachten. Super spannend vond ik dat. Juist omdat ik voor het eerst iets aanbood waarin ik, naast handvatten en tips,

ook mijn kwetsbaarheid toonde. Ik deelde mijn eigen worstelingen met het leven, de beperkende overtuigingen en het oude, negatieve zelfbeeld waar ik in het verleden zo mee had geworsteld.

Mijn openheid inspireerde de deelnemers. Ze konden niet geloven dat ik ooit zo ernstig depressief was geweest en jarenlang alleen kon functioneren met een maximale dosis antidepressiva. Het gaf ze hoop en vertrouwen dat zij ook meer rust in het hoofd, balans, tevredenheid, positiviteit en gelukkige gevoelens konden ervaren.

Ik leerde ze vooral hoe ze een hoofd vol gedachten konden kalmeren. Dat gedachten niet altijd waar zijn. En dat je zelf bepaalt welke gedachte je gelooft, welke gedachte je ombuigt en welke je loslaat.

De mensen die deelnamen hadden verschillende motieven om mee te doen. De een worstelde met overgewicht en onzekerheid, een ander zat midden in een scheiding, weer een ander voelde zich continu gestrest en onrustig, de volgende had alleen maar doemscenario's in het hoofd en weer een ander wilde de relatie met haar partner verbeteren. Wat een mooie gesprekken ontstonden er tussen de deelnemers. En hoe verfrissend was het voor de deelnemers om praktisch om te leren gaan met negatieve gedachten. Plus, het maakte voor mij duidelijk dat je nooit aan de buitenkant van iemand kunt zien hoe het écht met iemand gaat.

Wat ik ook merkte was dat maatschappelijke normen en waarden het gelukkig zijn flink kunnen beïnvloeden.

Zo herinner ik me het verhaal van Sandra, die in de jaren '70 streefde naar een carrière buitenshuis, maar werd geconfronteerd met veel weerstand in haar omgeving. Moeders behoorden in die jaren thuis te blijven bij de kinderen.

En het verhaal van Sabine, een hoogopgeleide vrouw die in 2012 ervoor koos om thuis te blijven met haar drie kinderen en 'vriendelijk' werd bekritiseerd met: "Vind je dat niet zonde van je opleiding en kennis? Wil je niet werken en een bijdrage leveren aan de maatschappij?"

Anno 2025 lijken de problemen van Sandra en Sabine onvoorstelbaar. En zo heb ik vele honderden verhalen van mensen gehoord die in hun leven ergens tegenaan zijn gelopen. Worstelingen en tegenslagen horen kennelijk bij het leven. De kunst is om op een gezonde manier met deze tegenslagen om te gaan. De een kan dat van nature beter dan de ander.

Mentaal Fit in drie sessies was de eerste versie van mijn training om mensen te helpen mentaal sterk en gelukkig in het leven te staan. Ik combineerde hierbij mijn psychologische kennis met inzichten uit mijn persoonlijke ervaring. Deze versie ontwikkelde zich later door tot: *Mentaal Fit in zes sessies*. Anno 2025 is mijn kennis gebundeld in zes pijlers, waarbij ook mijn ervaring als psycholoog binnen een arbodienst heeft bijgedragen aan de nieuwste inzichten.

Hoe dan? Dat was de centrale vraag die steeds terugkwam en die leidraad is geweest bij het ontwikkelen van de pijlers én de bijbehorende tips.

Inmiddels ben ik al vele jaren gelukkiger dan ooit. Ik leef een leven dat bij me past, sta optimistisch in het leven, accepteer mezelf, ga op een gezonde manier om met tegenslagen en kan oprecht genieten van alles wat het leven te bieden heeft. En ja, natuurlijk heb ik ook weleens rotmomenten, maar die horen er ook bij. Het leven is nu eenmaal niet altijd leuk. Het is juist realistisch om dat te accepteren.

Tegelijkertijd geniet ik elke dag van het leven dat ik samen met mijn vriend heb gecreëerd. Daar hoort vooral mijn dochtertje Emily bij die ik op 43-jarige leeftijd heb gekregen. Het mooiste cadeau ooit! De kennis uit dit boek heeft tot dit droomleven geleid. En deze kennis deel ik graag met de rest van de wereld, zodat meer mensen, ongeacht hun 'uiterlijke' situatie, financieel rijk of minder rijk, van binnenuit gelukkig kunnen zijn.

Mahatma Gandhi zei het al: "Een betere wereld, begint bij jezelf."

Al mijn ervaringen kan ik inzetten om de wereld een beetje mooier te maken. Voor mij betekent dit mensen inspireren en verder helpen om niet bij de pakken neer te zitten als ze last hebben van ongelukkige gevoelens, saboterende gedachten en een negatief zelfbeeld.

Ik hoop van harte dat dit boek hieraan gaat bijdragen.

Wat is gelukkig zijn?

Dit boek gaat over gelukkig zijn en hoe je kunt leren om van binnenuit gelukkig te zijn.

Als we over gelukkig zijn praten, dan moet wel duidelijk zijn wat dit is. Inmiddels heb ik vele mensen persoonlijk gevraagd wat zij verstaan onder gelukkig zijn en welke woorden er bij ze opkomen.

De antwoorden lopen uiteen: 'dankbaar zijn', 'mijn man', 'mijn kinderen', 'van jezelf houden', 'gewoon je ding kunnen doen', 'jezelf accepteren', 'rust in je hoofd', 'in balans zijn', 'genieten van kleine dingen', 'een gezin hebben', 'lekker in je vel zitten', 'alles voor elkaar hebben', 'vrijheid', 'succesvol zijn', 'doelen hebben in het leven', 'weten waarom je opstaat', 'gezond leven', 'gezond zijn', 'zelfacceptatie', 'sterk kunnen zijn', 'veerkrachtig zijn', 'vrienden', 'familie', 'alle ballen hoog houden' en tot slot 'mentaal gezond zijn'.

Kennelijk is de term gelukkig zijn geen kwestie van wiskunde, waarbij $1 + 1 = 2$. Iedereen heeft een ander beeld van gelukkig zijn.

Woordenboek Van Dale geeft ook een brede definitie:

ge·luk·kig (*bijvoeglijk naamwoord, bijwoord*)

- 1 voorspoedig, door het lot begunstigd
- 2 aan het geluk (1) te danken: *een gelukkig toeval*
- 3 geluk (2) genietend; = tevreden: *zij voelde zich gelukkig*

Een andere definitie vond ik in de Oxford English Dictionary. Dit woordenboek definieert geluk als: "a state of well-being characterized by emotions ranging from contentment to intense joy". Ofwel een staat van welbevinden die wordt gekenmerkt door

emoties die variëren van tevredenheid tot intens geluk.

Naast definities zijn er ook verschillende visies op gelukkig zijn. Een greep uit de visies: het taoïsme, existentialisme, humanisme, stoïcisme, maar ook het boeddhisme, de positieve psychologie en de advaita vedanta, beschrijven uitgebreid wat gelukkig zijn betekent. Elk van deze perspectieven biedt unieke invalshoeken op wat het betekent om gelukkig te zijn en hoe mensen dit kunnen bereiken. Om dit boek compact te houden, ga ik daar niet dieper op in. Voor meer informatie over deze visies verwijs ik graag door naar mijn literatuurlijst, Google en ChatGPT. In dit boek beschrijf ik twee manieren om naar gelukkig zijn te kijken. De eerste is: gelukkig zijn met een reden. De tweede is: gelukkig zijn zonder reden.

Gelukkig zijn met een reden

De uitleg is simpel. Je bent gelukkig want: je ziet er goed uit, je hebt een vriend/vriendin/man/vrouw/kind/meerdere kinderen, gezonde kinderen, een goede baan, voldoende geld, een mooi huis, mooie spullen, een dure auto, leuke collega's, en ga zo maar door.

Dit wordt ook wel *hedonistisch geluk* genoemd. Dit soort geluk is gericht op het maximaliseren van plezier en het minimaliseren van pijn. Het focust vooral op zaken die buiten onszelf liggen. Je wilt iets of streeft naar iets om jou gelukkig te maken. Ik zie ze ook terug in de als-dan-redeneringen.

Als ik hoge cijfers haal, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik uit huis ben, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik afstudeer op een universiteit, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik een goede baan vind, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik veel geld verdien, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik een vriend/vriendin krijg, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik afval en maatje 36 heb, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik een sixpack heb, dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik een kind krijg (of een tweede, derde, vierde kind), dan ben ik blij/word ik gelukkig.

Als ik een succesvolle onderneming heb, dan ben ik gelukkig.

De als-dan-redeneringen zijn eindeloos, starten al op jonge leeftijd en lijken geen eindleeftijd te hebben.

In mijn persoonlijke zoektocht naar gelukkig zijn heb ik gemerkt dat deze manier van geluk nastreven niet werkt. Welke 'plezierige' acties ik ook ondernam, of welke keuzes ik ook buiten mezelf maakte om gelukkig te zijn, ze werkten niet. Ik kon namelijk niet genieten van deze dingen want ik zat te veel in mijn hoofd. Tegelijkertijd werd ik onzekerder van mezelf. Waarom lukte het andere mensen wel om van deze dingen te genieten en mij niet? Ik voelde me vaak genoeg ook schuldig. Ik had immers niks te klagen want ik had 'alles'.

Door de jaren heen leerde ik dat ik mijn geluk uitstelde. Ik leefde vooral in de toekomst, niet in het moment. Behaalde ik een doel, dan verlangde ik alweer naar het volgende doel.

Kijken we naar onze westerse maatschappij, dan kan ik niet anders dan concluderen dat we massaal op deze manier worden grootgebracht. Er wordt nadruk gelegd op een extern pad van geluk dat iedereen binnen onze maatschappij behoort af te leggen.

Kinderen zijn in Nederland verplicht om vanaf vijfjarige leeftijd naar school te gaan. Daar leren ze uiteenlopende dingen om goed te functioneren in de werkende klasse. Je wordt geleerd om bin-

nen bepaalde kaders te denken en naar dingen te verlangen die 'normaal' zijn. Bijvoorbeeld goede cijfers halen of overgaan naar de volgende klas.

Goed presteren (volgens de standaardnormen en richtlijnen), vrienden maken, uitgaan, je interesses ontdekken, het kiezen van het juiste beroep, een partner vinden, een huis huren (of 'beter' nog: kopen), kinderen krijgen, een baan krijgen die goed verdient, in het weekend kunnen ontspannen, het liefst een paar keer per jaar op vakantie gaan, werken tot je pensioen waarna je pas écht kunt genieten. Je wordt vooral gestimuleerd om naar de toekomst te kijken en naar externe successen te streven die jou het felbegeerde geluksgevoel geven.

Gelukkig zijn zonder reden

Er wordt nauwelijks aandacht besteed aan het innerlijk pad van geluk. Een pad dat leidt naar een gelukkig gevoel zonder reden. Een gevoel van rust. En een gevoel van tevredenheid.

Wie ben je nou echt? Wat maakt jou diep van binnen gelukkig? Hoe wil jij jouw leven leiden? Wat is de zin van het leven? Wat is de functie van geld? Hoe ga je om met mensen die anders zijn dan jij? Hoe leer je goed met elkaar samen te leven? Hoe zorg je ervoor dat je niet afgeleid wordt door de buitenwereld, nieuws en maatschappelijke verwachtingen? Hoe zorg je ervoor dat je oprecht lekker in je vel zit, dat je een goed zelfbeeld hebt, dat jouw manier van denken gezond is? Hoe ga je om met vervelende gedachten en vervelende situaties? Hoe zorg je ervoor dat je bij je authentieke, ware zelf blijft en de keuzes in het leven maakt die oprecht bij jou passen?

Dit zijn hele andere vragen. Vragen die mij op jongere leeftijd niet zijn gesteld. Zelf kwam ik ook niet op het idee om deze vragen te

stellen.

Mijn moeder leerde mij vooral: "Goed leren, hoge cijfers halen, een goede studie volgen en niet financieel afhankelijk worden van een man." Ik ben dankbaar dat mijn moeder mij deze waarden heeft bijgebracht. Tegelijkertijd miste ik de diepergaande, filosofische vragen. Waarom zijn we op deze aarde? Wat is de zin van het leven? Is de zin van het leven dit 'perfecte' maatschappelijk bepaalde pad volgen? Is dit pad wel zo perfect? Want laten we eerlijk zijn: er is altijd wel een volgend doel dat we kunnen nastreven.

Uiteindelijk hebben alle keuzes en acties van jou als doel: gelukkig zijn. Het is het hoogst haalbare doel. Dit leerde ik pas op latere leeftijd. Want sta er maar bij stil. Vraag jezelf af waarom je iets wilt. Van gezondheid, een goed uiterlijk, een partner, een gezin, reizen, een huis en geld. Uiteindelijk wil iedereen daarmee een fijn gevoel bereiken, nadat de basisbehoeften zijn vervuld.

In eerste instantie streven mensen namelijk zaken na om te overleven. Voedsel, water, bescherming en veiligheid. Lukt het ze om te overleven, dan streven ze vaak naar een nog beter en gelukkiger leven. Het lijkt ook wel, dat hoe welvarender een maatschappij is, hoe minder tevreden en gelukkig mensen zijn. En dan start de zoektocht naar meer en beter. Met name in de buitenwereld.

Hieronder beschrijf ik een aantal veelvoorkomende externe zaken die mensen nastreven in hun zoektocht naar geluk en mogelijk misleidend zijn.

Gelukkig zijn en luxe

Luxe is fijn. Ik kan er enorm dankbaar voor zijn. Tegelijkertijd heb ik door de jaren geleerd dat je ook gelukkig kunt zijn met weinig luxe. Zolang je veilig bent, een dak boven je hoofd hebt en eten

en drinken, zou je een basisgevoel van geluk moeten voelen. Het beste bewijs hiervoor is om naar andere landen en culturen te kijken waar er minder welvaart is. Kinderen zijn dolgelukkig om te spelen met een simpele bal. Ook al lopen ze rond in vossen en spelen ze op blote voeten.

Ook kleine kinderen in het westen laten goed zien waar gelukkig zijn écht om gaat. Ik kan me herinneren dat mijn dochtertje Emily als baby en peuter de simpelste dingen al fantastisch vond om mee te spelen. Zoals een servetje of bestek. Ze genoot van een hapje eten of het maken van een tekening. Het hebben van veel spullen en speelgoed was helemaal niet nodig. Als mama was ik het allerleukste speelgoed.

Je ziet vaak dat kinderen op latere leeftijd - als ze speelgoedwinkels ontdekken, in contact komen met klasgenootjes en reclame zien - 'meer' willen. En welke ouder herkent het niet? Je kind wil iets, vervolgens speelt het er hooguit een uur mee en eindigt het in de kast. De volgende gadget trekt de aandacht, er is even plezier, en vervolgens verdwijnt het plezier en wil het kind weer wat anders.

Hiermee wil ik niet zeggen dat luxe slecht is of overbodig. Luxe is enorm fijn als je van binnenuit ook lekker in je vel zit. Anders geeft luxe in de vorm van spullen alleen een korte adrenalinekick. Even voel je plezier, maar daarna blijft vooral een leeg en onvoldaan gevoel over. Je gaat op zoek naar een volgend ding dat je wilt hebben, het volgende doel dat je kunt bereiken, of het volgende avontuur dat je kunt beleven.

Gelukkig zijn en andere mensen

Gelukkig zijn is deels ook afhankelijk van andere mensen. Zeker, mensen zijn sociale wezens die zich graag oprecht willen