

**SNEAK**

**PREVIEW**

6 pijlers en  
56 tips voor een  
veerkrachtig en  
authentiek  
leven

# VAN BINNENUIT GELUKKIG

Word mentaal fit en gezond  
voorbij uiterlijk succes

Louise Hildebrand

meer jezelf zijn • meer zelfvertrouwen • sterkere mindset

# Van Binnenuit Gelukkig

**Word mentaal fit en gezond, voorbij uiterlijk succes**

Onrust. Twijfels. Onzekerheid. Het gevoel dat er iets mist. Je snapt niet wat er aan de hand is. Je hebt toch niks te klagen? Je bent gezond, goed opgeleid, hebt werk, vrienden, misschien een gezin. Voor de buitenwereld klopt het plaatje. Maar van binnen voelt het anders.

Wat als geluk niet ligt in méér presteren of erkenning krijgen?  
Wat als het begint bij zelfkennis, zelfzorg en zelfacceptatie?

In Van Binnenuit Gelukkig beantwoordt psycholoog Louise Hildebrand de vraag: hoe word je echt gelukkig – met jezelf, je leven en je keuzes? Gemotiveerd door haar eigen zoektocht ontwikkelde ze zes pijlers die je helpen om mentaal sterk en zelfverzekerd in het leven te staan.

Met 56 praktische tips en handvatten die je direct kunt toepassen – niet ingewikkeld, wél effectief. Gegrond in psychologie, oosterse wijsheid en jarenlange praktijkervaring. Voor échte verandering van binnenuit.

- ✓ Ontdek de zes pijlers van mentale kracht
- ✓ Doorbreek patronen die je klein houden
- ✓ Krijg grip op je gedachten en rust in je hoofd
- ✓ Creëer een leven dat klopt met je authentieke wensen

Klaar om mentaal fit en gezond te worden? Op een manier die bij je past?  
Neem de eerste stap, lees dit boek en pas toe wat werkt voor jou.



## Over de auteur

Louise Hildebrand is psycholoog en expert in mindset, zelfvertrouwen en het vinden van balans in het leven.

Ze hielp honderden mensen om steviger in hun schoenen te staan en meer rust en richting te ervaren.

Met haar unieke visie op mentale gezondheid, gebaseerd op westerse psychologie, oosterse wijsheid, levenservaring en werkervaring, biedt ze een praktische gids om mentaal sterker en gelukkiger in het leven te staan.

"Geen gebakken lucht. Geen moeten. Wel mentale vrijheid. Van binnenuit."

## **Inhoudsopgave**

Voorwoord

Leeswijzer

### **Deel 1: geluk**

Mijn zoektocht naar geluk

Wat is gelukkig zijn?

### **Deel 2: de pijlers**

Introductie van de 6 pijlers

Pijler 1: Ken jezelf

Pijler 2: Heel jezelf

Pijler 3: Zorg voor jezelf

Pijler 4: Accepteer jezelf

Pijler 5: Verbind jezelf

Pijler 6: Versterk jezelf

### **Deel 3: van kennis naar doen**

Introductie van de 56 tips

1. Start een geluksdagboek (Focus op het goede in je leven)
2. Train dankbaarheid (Jouw geheime superkracht)
3. Ontdek je waarden (Leef volgens jouw waarheid)
4. Ontdek wat je blij maakt (Dagelijkse dosis geluk)
5. Ontdek je talenten (Doe waar je goed in bent)
6. Leer nieuwe skills (Word een sterkere versie van jezelf)
7. Doe een persoonlijkheidstest (Leer jezelf beter kennen)
8. Wees vriendelijk voor jezelf (Ook jij verdient dit)
9. Leef in het moment (Geluk begint nu)
10. Geniet van de kleine dingen (Hoe meer hoe beter)
11. Droom groot, zet kleine stappen (Bereik je doelen)
12. Investeer in mooie ervaringen (Herinneringen blijven langer dan spullen)
13. Leer jezelf waarderen (Je bent onvoorwaardelijk waardevol)
14. Ontwikkel een groeimindset (Fouten zijn leermomenten)
15. Neem de regie (Jij stuurt jouw leven)
16. Bouw een sterk netwerk (Omring jezelf met de juiste mensen)
17. Zorg voor zingeving (Geef betekenis aan wat je doet)
18. Wees authentiek (Blijf trouw aan jezelf)
19. Leer omgaan met emoties (Voel, accepteer en laat los)
20. Leer reflecteren (Je leert het meeste van jezelf)
21. Word je eigen voedingsexpert (Geef je lichaam wat het nodig heeft)
22. Creëer flowervaringen (Verlies jezelf in de tijd)

23. Denk optimistisch (Zie kansen, geen beperkingen)
24. Tem je innerlijke criticus (Wees je eigen supporter)
25. Vergelijk jezelf met jezelf (Meet je eigen groei)
26. Denk minder na (Leef meer)
27. Stop met piekeren (Zoek oplossingen)
28. Gebruik je tijd bewust (Het is je kostbaarste bezit)
29. Pak voldoende dag- en zonlicht (Voor een beter humeur en meer energie)
30. Leer om te focussen (Meer resultaat, minder stress)
31. Start met mediteren (Leer omgaan met een druk hoofd)
32. Doe aan ademwerk (Je adem is je krachtigste tool)
33. Vertrouw op het leven (Laat los, ervaar rust)
34. Gebruik technologie bewust (Jij bent de baas)
35. Vergeef anderen (Zodat jij vrij bent)
36. Vergeef jezelf (Fouten maken is menselijk)
37. Zorg voor een opgeruimde omgeving (Creëer meer rust)
38. Luister naar je intuïtie (Je innerlijke stem heeft antwoorden)
39. Houd een journal bij (Schrijf en krijg inzicht)
40. Vind yin-yang balans (Evenwicht tussen rust en actie)
41. Zorg voor voldoende beweging (Direct positief effect op je brein)
42. Maak plezier (Lach, speel, voel je vrij)
43. Zorg voor een gevoel van overvloed (Rijkdom zit in je mindset)
44. Verbind jezelf met de natuur (Kalmte en laat je inspireren)
45. Doe aan yoga (Harmonie voor lichaam en geest)
46. Leer mindful eten (Geniet bewust van elke hap)
47. Sta open voor andere culturen en denkwijzen (Groei door nieuwe perspectieven)
48. Visualiseer je doelen (Zie het, geloof het, bereik het)
49. Leef met intentie (Kies bewust je pad)
50. Leer manifesteren (Gedachten worden realiteit)
51. Vind rolmodellen (Word de beste versie van jezelf)
52. Ontwikkel discipline (Bereik je doelen)
53. Luister naar muziek (Jij bent de dj van je dag)
54. Gebruik autosuggestie (Herhaal en maak het realiteit)
55. Leer ontvangen (Je geeft een cadeau aan een ander)
56. Wees vriendelijk voor anderen (Vriendelijkheid zorgt voor win-win)

Nawoord

Referentie- en literatuurlijst

## 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 omslagpunt waarop ik vol overtuiging besloot én voelde: "Ik word gelukkig!" Mijn innerlijke drive om dit belangrijkste doel ooit te bereiken, werd mega krachtig.

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 ga ik ervoor zorgen dat ik écht geniet van het leven?

Dit boek is het resultaat van mijn zoektocht naar antwoorden. Als ik dit boek in mijn jongere jaren had, dan had ik eerder gesnapt welke acties ik kon ondernemen om mentaal fit en gelukkig te zijn. Om mijn onzekerheid overboord te gooien, om uit de schaduw te stappen en om mezelf te accepteren zoals ik ben. Wat ik vooral zou inzien is dat niemand mijn problemen komt oplossen. Dat was iets wat ik zelf moest 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 ondervond, is dat gelukkig zijn geen 'one size fits all'-oplossing is. 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 vele 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

## **Leeswijzer - Hoe lees je dit boek?**

Dit boek is geen traditioneel zelfhulpboek dat je van A tot Z moet doorwerken. 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. 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 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. 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. Stap 2 is deze kennis gebruiken om de tips toe te passen 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!



## Deel 1: Wat is 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 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 leek te gaan. 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 ik voor de rest van mijn leven medicatie nodig had. Ik had al zo lang geworsteld om gelukkig te zijn en volgens mijn psychiater mistte ik een blijheidshormoontje. 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, 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 overtollige 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 vroeg ik me af. Toch besloot 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 yoga-opleiding in India, op mijn 37e, kwam ik thuis in Nederland en belandde ik 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 groepsfitnesslessen 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 met 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 mijn oude, negatieve zelfbeeld waar ik in het verleden zoveel strijd mee had.

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 trainingen om mensen verder te helpen mentaal sterk en gelukkig in het leven te staan. Hierbij combineerde ik mijn psychologische kennis met inzichten uit mijn persoonlijke ervaring. Deze versie ontwikkelde zich verder tot *Mentaal Fit in zes sessies*. Anno 2025 is mijn kennis verpakt in zes pijlers, waarbij mijn ervaring als arbodienstpsycholoog heeft bijgedragen aan deze nieuwste inzichten. Vooral de vraag 'Hoe dan?' is leidraad geweest voor deze pijlers en 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 hun zelfbeeld en hun gedachten.

Ik hoop van harte dat dit boek hieraan gaat bijdragen.

Wil je meer lezen?

Mijn boek is nu beschikbaar als  
**pre-order.**

Zodra het verschijnt, ligt het  
vanzelf bij jou op de mat.




Bestel via:

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

Mijn expertise in mentale fitheid,  
veerkracht en welzijn zet ik graag  
in voor organisaties en  
professionals. Denk aan  
presentaties, advies, workshops,  
trainingen of coaching.

Lijkt het je waardevol om samen  
te werken?

 Neem vrijblijvend contact op:  
Bel 06 48 27 12 19 of mail naar  
[info@louisehildebrand.nl](mailto:info@louisehildebrand.nl)