

E-zine Pak je geluk

Nr. 142

18 feb 2019

/k hoop dat ik deze formule kan vasthouden: meer kritische informatie schrijf ik regelmatig op mijn blog op de website(s), in de E-zine behandel ik thema's zoals vandaag 'dankbaarheid' aan de hand van (samenvattingen van) boeken. Een thema wat op zich niet zo interessant lijkt, maar het zeker is. Ik heb het al eerder genoemd in E-zines.

Thema: Dankbaarheid

Voor dit thema put ik uit een 8-tal boeken van **Robert Emmons** (Thanks! & Gratitude Works), **Sonja Lyubomirsky** (The How of Happiness), **Barry Schwartz** (The Paradox of Choice), **John Robbins** (Healthy at 100), **Alan Cohen** (Enough Already), **Daisaku Ikeda** (Buddhism day by day) en **Phil Knight** (Shoe Dog).

Eindelijk een E-zine die me blij maakt en waarvan ik weet dat ie anderen blij kan maken.

Dankbaarheid, volgens prof. Emmons, is een van de weinige dingen die meetbaar het leven van de mens kan veranderen.

Er is ook een rare paradox: het is overduidelijk bewezen dat het cultiveren van dankbaarheid ons tot bloei brengt, maar tegelijkertijd kan het moeilijk bereikt worden. Kiezen voor dankbaarheid vereist inspanning. Je moet er iets voor doen. Het gaat niet vanzelf (maar dat wisten we al, kijk maar om je heen).

Tegen de leeftijd van 21 zal de gemiddelde volwassenen zo'n miljoen Tv-reclames hebben gezien. Door in te spelen op onze verlangens en angsten zullen deze reclames behoeften creëren en ons ondankbaar maken voor wat we hebben en wie we zijn
Robert Emmons

Het cultiveren van dankbaarheid is iets wat voor de meeste mensen niet een thema is om het over te hebben, want ach, waarom zouden we ons dankbaar voelen als 'er geen reden voor is'?

Maar wist je dat het dagelijks invullen van 5 dingen waar je dankbaar voor bent mensen **25% gelukkiger** maakt? En ook zorgt voor een **betere slaap**? En frisser wakker worden? Je kunt dus beter je zegeningen tellen dan schaapjes.....

Bovendien is de eerste activiteit die Sonja Lyubomirsky noemt op de weg naar geluk het uiten van dankbaarheid.

Mensen die dankbaarheid ervaren kunnen effectiever omgaan met dagelijkse stress, tonen grotere veerkracht bij trauma's, herstellen sneller van ziekten en genieten een betere lichamelijke gezondheid.

Alle reden dus om dankbaarheid te cultiveren.

We kunnen ons dankbaar voelen als er iets moois gebeurt, maar veel waardevoller is het om dankbaarheid tot een houding te maken. Het idee van 'ik zal dankbaar zijn in alle omstandigheden'. En mocht dat gek klinken, bedenk dan dat volgens **Abraham Maslow** de belangrijkste lessen in het leven bestaan uit tragedie, trauma en dood. Deze zorgen namelijk voor een gedwongen verandering in levensvisie van de persoon. En daardoor voor groei.

Zo kunnen tragedie, trauma en dood dus ook situaties zijn waarvoor we (weliswaar op een later tijdstip) dankbaar kunnen zijn. En zijn het dus niet alleen mooie dingen die onze dank verdienen. Sterker nog,

zonder de zojuist genoemde heftige situaties is er weinig groei, weinig echte ontwikkeling. Ik heb al eens verteld dat ik me achteraf dankbaar voel voor mijn ongelukken, ook al hielden ze in dat ik mijn roeping/werk niet meer kon volbrengen.

Als je vandaag niet gelukkig bent, zal je morgen niet gelukkig zijn, tenzij je dingen in eigen hand neemt en actie onderneemt - ***Sonja Lyubomirsky***

Het ontwikkelen van een mindset van dankbaarheid of zelfs alleen al het bijhouden van zo'n dankbaarheidsjournaal heeft een groot voordeel: **je gaat gaandeweg steeds meer dingen vinden waar je dankbaar voor bent, waardoor het leven al mooier wordt ondanks beproevingen en tegenslagen**. Je bekijkt het leven met andere ogen, je 'waarheid' wordt mooier.

Nog een voordeel is dat bijvoorbeeld depressie lastiger wordt als je dankbaar bent: hoe dankbaarder iemand is, hoe minder depressie er is. Het omgekeerde is helaas ook waar: hoe depressiever iemand is, hoe minder dankbaar ze naar het leven neigen te zijn.

Door dankbaarheid te cultiveren, worden we bevrijd van afgunst over wat we niet hebben, wie we niet zijn. Het maakt het leven niet perfect, maar met dankbaarheid komt het besef dat nu, op dit moment, we genoeg hebben, genoeg zijn.

We leren waarderen wat we hebben, in plaats van dat we onze ontevredenheid voeden.

Michael Beckwith: "Vaak overtuigen trends mensen ervan wat hun levensdoel zou moeten zijn. De tirannie van die trends wordt over ons uitgestort via TV, radio, kranten, computer, tabloids en zelfs de wachtkamer van de tandarts om ons ervan te overtuigen dat we op een bepaalde manier moeten ruiken, een bepaald label moeten dragen, een bepaald gewicht moeten hebben, wittere tanden moeten hebben, een zekere auto moeten rijden, een bepaald inkomen moeten hebben, etc. voordat we kunnen zeggen dat we het gemaakt hebben".

Ondankbare mensen neigen dingen voor lief te nemen, en vertonen eerder claimend gedrag. Uit onderzoek blijkt dat ondankbare mensen een neiging hebben zichzelf buitengewoon belangrijk te vinden en neigen arrogant, verwaand en ijdel te zijn; bovendien hebben ze veel bewondering en goedkeuring nodig.

De beste remedie voor ondankbaarheid is bescheidenheid. Bescheidenheid leidt tot een dankbare respons. De bescheiden persoon zegt dat het leven een gift is om dankbaar voor te zijn, niet een recht wat kan worden geclaimd.

Prof. Barry Schwartz: "Als maatschappij hebben we bereikt waar onze ouders niet eens van konden dromen, meer het heeft een prijs. We krijgen wat we willen, om vervolgens te zien dat wat we willen niet bevredigt zoals we verwachtten. We zijn omgeven met moderne tijdbesparende apparaten, maar lijken nooit genoeg tijd te hebben. We kunnen de schrijvers van ons eigen leven zijn, maar weten niet precies wat voor soort leven we willen".

We hebben te veel keuzes (in ongeveer alles) en dat leidt tot stress, zelfs tot klinische depressie.

Ook zijn advies: **beoefen een praktijk van dankbaarheid met als eerste stap het notitieblok naast je bed om elke avond voor het slapen en elke ochtend na het wakker worden 5 dingen te noteren waar je dankbaar voor bent**. Soms zijn dat grote dingen, maar veel vaker kleine. En toch.....je gaat steeds meer kijken naar dingen met een blik van dankbaarheid. Dat is de kracht van zo'n eenvoudige acte.

Een van de dingen die ons ondankbaar maken zijn de sociale vergelijkingen. We evalueren de kwaliteit van onze ervaringen door onszelf met anderen te vergelijken. Dat kan nuttige informatie opleveren, maar het vermindert vaak onze tevredenheid. Voor ons gevoel van welzijn zijn dat soort vergelijkingen destructief.

Focus je op wat JOU gelukkig maakt, en wat voor JOU betekenis in het leven geeft. Leef vanuit je ziel, volg je passie.

Hoe meer je sociaal vergelijkt, hoe meer je erdoor beïnvloed wordt, en de richting van zulke effecten neigt negatief te zijn - **Barry Schwartz**

Alan Cohen heeft een mooi voorstel: “Stel je voor één dag voor dat wat je hebt en wie je bent genoeg is. Besluit dat je leuk vindt wat je in de spiegel ziet, dat je vooral de leuke dingen ziet aan mensen waar je contact mee hebt, dat je vooral het geld ziet wat op je rekening komt, wees dankbaar voor het eten wat op tafel komt en de mensen die ervoor hebben gezorgd. En kijk ook in je werk vooral naar de leuke dingen”. Als je dit serieus gedurende een hele dag doet, zal je leven veranderen. Je zult je beter voelen en dingen zullen meer jouw kant op vallen. **Je zult merken dat er meer goeds om je heen is dan je dacht. En je zult beseffen dat je niet alleen genoeg hebt, maar meer dan genoeg.**

Walter Russel zegt het anders: “je moet van alles houden wat je doet, anders komen er giftige stoffen vrij die je moe maken. Doe dingen niet alleen vrolijk, maar ook liefdevol en doe je best. De liefde voor het werk wat je toch moet doen zal je lichaam juist energie geven en vermoeidheid bestrijden”.

Daisaku Ikeda heeft het op een weer iets andere manier over dankbaarheid: “Gras en bomen kunnen niet groeien zonder (vruchtbare) grond. De ‘grond’ die voor onze groei zorgde heetten ouders, leraren, ouderen, collega’s, gemeenschap, of zelfs bedrijf. Iedereen heeft een plaats waar ze opgroeiden of iemand die hen voedde. Mensen groeien als gevolg van de voedende grond waarin hun mogelijkheden kunnen worden geuit en ze de bloemen van hun leven kunnen laten bloeien. We zouden de ‘schulden van onze dankbaarheid’ moeten terugbetalen aan de ‘grond’ waarop we ontwikkelden. Deze cirkel van dankbaarheid terugbetalen maakt je leven compleet.

Zo schrijft **John Maxwell** dat een Chinees gezegde vertelt dat iemand die water drinkt moet beseffen dat iemand die bron liet ontstaan/groef. Alles wat we doen, elk resultaat wat we behalen, elke mijlpaal die we bereiken, komt deels door de inspanningen van anderen. Er bestaan geen zelfgemaakte mensen. Als we dat kunnen beseffen, kunnen we dankbaar zijn.

En **Einstein** vertelde: “vele keren per dag realiseerde ik me hoezeer mijn eigen innerlijk en uiterlijk leven gebaseerd is op het werk met mijn naasten, levend en dood, en hoe serieus ik me in moet spannen om net zoveel terug te geven als ik ontvang”.

Als ik naar het journaal of actualiteiten kijk (wat ik zelden doe) of het nieuws volg op een nieuwssite, valt me op dat er zoveel ontevredenheid is. **Zoveel ontevredenheid in een wereld waarin we het beter hebben dan 95% van de wereldbevolking.**

Op z'n zachtst gezegd is dat een beetje raar.

Het is geen teken van gezondheid om goed aangepast te zijn aan een vooral zieke maatschappij - **Jiddu Krishnamurti**

Meer dankbaarheid zou daarom goed zijn voor deze wereld, maar vooral voor de persoon en de omgeving van de persoon die het cultiveert. Het leidt tot een gelukkiger mens. En **als we gelukkiger worden, versterken we ervaringen als plezier, tevredenheid, liefde, trots en genot, maar we verbeteren ook ons immuunsysteem, onze energieniveaus, onze betrokkenheid bij werk en andere mensen. Bovendien vergroten we ons zelfvertrouwen en onze eigenwaarde. We gaan geloven dat we waardige mensen zijn en respect verdienen. En tenslotte is het ook in het voordeel van onze naasten, partners, gezin, collega’s, gemeenschap en zelfs maatschappij.**

Laat dat de uitsmijter voor deze E-zine zijn:

Het cultiveren van dankbaarheid (= het vermogen eerst te kijken naar wat goed is, en werkt, in ons leven zonder de moeilijkheden die er ook zijn te bagatelliseren of ontkennen) **maakt ons meer tevreden en gelukkiger mensen en dat heeft z'n positieve weerslag op zo ongeveer alles in het leven.**

Dank jullie dat ik dit alles mocht samenvatten en het daartoe allemaal kon lezen en nog eens tot me door laten dringen. Ik besef dat ik – misschien mede door wat er allemaal gebeurd is in ons leven – een dankbaar mens ben. Maar ook dan blijft het zaak dingen niet voor lief te gaan nemen en me bewust te blijven van alle zaken om dankbaar voor te zijn. Daar helpt zo'n E-zine schrijven dan weer bij.

P.S.: Ik heb lang niet alles genoemd wat ik had genoteerd uit de boeken. Ik kwam zijpaden tegen die minstens zo interessant zijn om te benoemen, maar op een andere manier een link met dankbaarheid hebben. Wellicht in een volgende E-zine.....

Guy Finley:

Het zijn nooit de levenslessen zelf die pijnlijk zijn. De reden waarom we angst, boosheid en zorgen blijven ervaren rond ongewenste momenten is deze: een onbewust deel van ons blijft zich verzetten tegen de lessen die onlosmakelijk zijn verbonden aan ongewenste momenten.

www.guyfinley.com

Links:

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:
<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

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.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine 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 3-4 weken-. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
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, veel PakjeGeluk-"hulpmiddelen", en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale Geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft ook Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

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