

# E-zine Pak je geluk

Nr. 107

5 sept. 2016

Vandaag een ietsje langere tekst, wat niet anders kon met dit thema. Ik zou er een heel boek over kunnen schrijven, dus eigenlijk valt de lengte ook wel mee. Het onderwerp is boeiend genoeg, omdat het ons zowel vrijheid als een plezieriger leven kan verschaffen. Verwonder je, en probeer er wat mee te doen.

*Een goed hart en een goed hoofd zijn altijd een formidabele combinatie*  
-  
*Nelson Mandela*

## Keuze.....

Vandaag staat in Het Laatste Nieuws een artikel van Sven Spoormakers met als titel "Van opgeven wordt je gelukkiger". En ik zie dat de dagelijkse gedachte voor vandaag een quote heeft van Daniëlle La Porte: "Alles staat open voor jouw interpretatie".

Weer 'ontvang' ik een aantal dingen bijna tegelijk. Want ik ben ook het boek "The New Science of Super Awareness" van Bill Harris aan het lezen en iets zegt me dat ik wat met het thema 'waarheid' moet doen. Al deze dingen hebben met elkaar te maken.....je zult het zien.....

Wat me in het stuk over het opgeven vooral opviel was een opmerking van 'geluksexpert' Leo Bormans: "Het is de keuze hebben of maken, dat ons gelukkig maakt".

En die keuze, dat is de link tussen alle bovengenoemde zaken.

Bill Harris beschrijft hoe men vroeger dacht dat de hersenen rond ons 20e al volledig gevormd waren en we het er verder mee moesten doen, terwijl we tegenwoordig weten dat de hersenen continu veranderen onder invloed van vooral herhaalde stimuli (geluiden, woorden, gedachten, beelden, bewegingen).

Mooi is de vergelijking van jonge, zich vormende hersenen, met een ski-helling.

Bij de eerste run die we op een ski-helling maken met nog verse sneeuw, hebben we alle mogelijkheden. Ja, we moeten de rotsen en bomen vermijden, maar verder ligt alles letterlijk open. We maken de eerste run, maken sporen in de sneeuw, vormen een pad. Als die run beviel, dan zullen we de tweede keer ongeveer hetzelfde pad nemen, dat gaat namelijk al iets makkelijker dan door die verse sneeuw weer een nieuwe baan maken.

En de derde keer, en de vierde keer.....

Met onze zenuwbanen gebeurt net zo iets. Toen de hersenen zich ontwikkelden werkten we een manier van denken, voelen en doen uit die ons hielp omgaan met de situaties die we tegenkwamen (en werden we deels de persoon die onze ouders wilden dat we werden.....)

En naarmate die neurale (zenuwbaan) wegen sterker werden, de geulen dieper werden, begon je te denken, voelen, doen en geloven op automatische manieren. De keuzes, die je had toen je hersenen 'verse sneeuw' waren, verminderden en je begon meer en meer te opereren binnen de geulen in je hersenen.

Het begon erop te lijken dat je hoe je je voelde, gedroeg en reageerde niet (zonder veel moeite) kon veranderen. Je begon te denken en/of te zeggen 'dit is wie ik ben'.

Zoals mensen vaak zeggen: "ik ben nu eenmaal zo".

En op dat moment – en iedereen gelooft dat in meer of mindere mate – gaan we (onze mind) naar bewijs zoeken dat we gelijk hebben in wat we denken dat mogelijk is. Probleem is, dat we grotendeels op de automatische piloot varen; dat het overgrote deel van de processen die in ons lichaam gebeuren, van zenuwimpulsen tot hormoon-secretie, maar vooral ook het reageren op zaken rondom ons, volledig automatisch gaat. Door die geulen.

*Leef vanuit je verbeelding; niet vanuit je geschiedenis*

- *Stephen Covey*

Daarom denken we ook dat wat we voelen, hoe we ons gedragen, hoe we reageren, hoe we iets interpreteren, niet anders kan dan hoe we het doen. Dit is 'hoe we zijn'.

Voor mij ligt hier ook een link met de waarheid. De 'waarheid' (voor ons) over iets wordt gevormd door zaken als o.a. onze opvoeding, onze leermeesters, onze overtuigingen, onze ervaringen, de media, etc. We vormen dus een 'waarheid', onze 'waarheid', op die basis.

(Besef ook dat 'de waarheid' niet bestaat, een illusie is, iedereen heeft zijn eigen 'waarheid' en sommige 'waarheden' worden door heel veel mensen tegelijk aangenomen).

Als we die 'waarheid' hebben gevormd, zullen we bewijs verzamelen om die 'waarheid' te bevestigen. We filteren alle feiten eruit die op het tegendeel zouden kunnen wijzen (we zien en horen het domweg niet), en concentreren ons op alle feiten die het juist bevestigen (die we dus wel zien). Dat gebeurt uiteraard onbewust/automatisch. De waarheid wordt steeds meer waar.

Zo blijven we door dezelfde geulen skiën, dezelfde 'waarheid' vasthouden en dezelfde dingen denken. We vergeten alle andere mogelijkheden, alle andere sneeuw blijft onaangeroerd. We denken dat dit is wie we zijn. En dat dit is wat we kunnen.

Feit is natuurlijk dat het veilig voelt, dat het veilig voelt om dingen te doen die je al deed, zelfs om dingen te voelen die je eerder voelde, om te reageren zoals je eerder deed. Zelfs als dat alles heel vervelend is, is het soms nog 'enger' om het anders te gaan doen.

Misschien dat daarom ook zoveel mensen nu in deze roerige tijden zo duidelijk stelling nemen, soms erg agressief zelfs. Omdat het allemaal misschien een beetje onveiliger zou kunnen worden, zoeken ze de geulen meer dan anders op. Als je maar in die geulen blijft, is het veilig, die kennen we. Vooral niets veranderen.....(de geulen lijken zelfs loopgraven te worden).

*Je zult of voorwaarts stappen in groei, of achterwaarts in veiligheid*

- *Abraham Maslow*

Maar in feite kunnen we wel degelijk – maar alleen als we bewuster leven – bepalen hoe we ons voelen, hoe we ons gedragen, welke mensen we aantrekken, en welke betekenis we geven aan iets wat gebeurt.

We hebben ladingen sneeuw waarin we nieuwe paden kunnen creëren. We kunnen elk pad veranderen. Maar het zal moeite kosten, kom maar eens uit zo'n diepe geul!

We kunnen dus in een situatie zelf bepalen wat we (willen!, niet moeten!) voelen. We hoeven niet op de automatische piloot te voelen wat we altijd voelden. En dus kunnen we ons ook anders gedragen dan we deden. En in een situatie die we meemaken kunnen we een andere betekenis geven aan wat er gebeurt dan we altijd deden. Dat laatste betekent al dat we gevoelsmatig anders zullen reageren en anders zullen reageren in gedrag. Het probleem is echter dat nog geen 1% van de mensen (volgens Bill Harris) zich dat bewust is, van die keuze.

Wij mensen zijn de levende wezens met de grootste mate van bewustzijn (daar scheppen we nogal over op), maar in feite doen we bijna alles op de automatische piloot en gebruiken we dat bewust-zijn maar mondjesmaat. Ons denken gebeurt vrijwel volledig op de automatische piloot en maakt ons soms letterlijk knettergek.

Juist het uitzetten van dat denken – al is het maar dagelijks tijdelijk – kan die vicieuze cirkel doorbreken, zo blijkt.

Want natuurlijk hebben de onderzoekers gelijk die vonden dat opgeven gelukkiger maakt. Het opgeven van een relatie waarin alleen maar ruzie is, het opgeven van een baan waarvoor je continu op je tenen loopt, het opgeven van een studie die je slapeloze nachten geeft en toch niet gaat halen.....

En wat maakt dat je gelukkiger wordt? Het feit dat je een keuze hebt of maakt!

Maar dat betekent niet dat we in die geulen moeten blijven doorgaan waarin we zitten om het uiteindelijk maar op te geven (om er min of meer uit te worden geslingerd). We kunnen ook eerder kiezen uit de geulen te stappen en bewust keuzes te maken. (Dat gaat ook vaak met minder herrie en gedoe gepaard).

Bewust in de zin dat iets ons dient, dat het goed voor ons is. Een ander pad, een andere benadering, een andere interpretatie.

We kunnen op elk moment dat we dat willen zelf ons gevoel bepalen. Zelf ons gedrag bepalen, zelf bepalen tot wie of wat we ons aangetrokken voelen en wat we aantrekken, en zelf bepalen hoe we een situatie interpreteren (welke betekenis we geven aan wat we meemaken). Als we ons dat bewust zijn en ook bewust kiezen!

Je weet nog wel, die buurman die geen gedag zei. Als je dat interpreteert als 'hij is boos op me', ben je wellicht gedepriemd of wordt je ook boos. Als je het interpreteert als 'hij heeft een hoop aan zijn hoofd', voel je compassie, warmte. In het eerste geval is je gedrag de volgende keer wat neutraler of zelfs afwijzend, in het tweede geval juist warmer, geïnteresseerder. Een wereld van verschil.

Bedenk dat je in een gegeven situatie die situatie op meerdere manieren kunt interpreteren, dat je heel veel verse sneeuw hebt om nieuwe – andere – paden te maken. En kies bij je interpretatie

dat wat je dient, waar je iets aan hebt, waar je beter van wordt (in plaats van minder, of weer hetzelfde), waar je gelukkiger van wordt. En val niet in de valkuil van automatisch reageren. Relaties zijn vaak ook een ingeslepen skibaan, waarin mensen telkens op dezelfde manier op elkaar reageren. Als dat prettig is gaat het goed, maar zo niet, schuift één van de twee vroeg of laat met geweld uit de geul. Om daarna gelukkiger te worden omdat er een keuze is gemaakt?

Laten we proberen de keuzes tijdig(er) te maken. Te beseffen dat we die vrijheid hebben, omdat wij mensen de grootste mate van bewustzijn hebben. Laten we proberen te gebruiken wat ons is gegeven en het niet door automatismen laten ondersneeuwen. Echt bewust zijn.

Opvallend is dat mensen die veel mediteren veel meer dat gevoel van keuze hebben, veel meer in staat zijn anders te kiezen dan ze altijd deden. Dat verhaal gaat overigens veel dieper omdat meditatie allerlei effecten op de werking van hersencentra heeft die dat gemakkelijker maken. Ik schreef er vorige keer al iets over.

Ik verbaasde me jaren geleden over wat mensen, die Chi Neng Qigong deden, zeiden en ervoeren. Ik vond het zelfs soms wat 'zweverig'. Maar nu ik het boek van Bill Harris lees, begrijp ik dat:

Meditatie (en ook Chi Neng Qigong) maakt o.a. dat je meer keuzes hebt, dat je je meer één kunt voelen met alles om je heen, dat je beter problemen kunt oplossen, dat je creatiever wordt, dat je plots goede ideeën uit het niets krijgt, etc.

Inderdaad, van de mogelijkheid tot keuzes wordt je gelukkiger. Het maakt dat je anders kunt interpreteren, en maakt dat je je gaat realiseren dat de 'waarheid' misschien toch ook anders kan zijn.....dat je je uit wurgende patronen kunt bevrijden.

Het maakt dat je je eigen leven, en hoe je de wereld interpreteert, meer in de hand hebt.....je eigen schilderij kunt inkleuren.....met de kleuren die jij wilt.

En we hebben die keuzes allemaal.....het moet alleen doordringen, en we kunnen de mogelijkheden voor onszelf vergroten met bijvoorbeeld meditatie en/of Chi Neng Qigong.

Be happy!

## Voedsel is je beste medicijn

Dit keer even kort, gezien de lengte van het hoofdverhaal.

Het blijft lastig om te kiezen voor gezond voedsel zolang we ons niet realiseren dat we voedsel tot ons nemen om in leven te blijven, om te groeien, om te herstellen, om te genezen of gezond te blijven.

Maar ook in dit geval gaat het erom dat we keuze hebben. Door in de geulen van de skibaan te blijven kiezen we voor wat we altijd al deden, voor continuering van onze patronen, zoals met alles. "Ik doe dat nu eenmaal altijd al zo". Door uit die geulen te stappen, door de verse sneeuw te verkennen, zien we dat we veel gezonder kunnen eten en ons daardoor veel beter kunnen voelen.

### Guy Finley:

**Spirituele wijsheid is onze grootste weelde en, als we dat beseffen - zodat echte zelfkennis onze grootste wens in het leven is - dient elk moment van onze relaties als een geheim pad naar de top van onszelf.**

([www.guyfinley.com](http://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](mailto: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, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)

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

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

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

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