

# E-zine Pak je geluk

Nr. 65

maart 2013

Nummer 65. Mooi getal.

Tegelijkertijd merk ik dat de frequentie van de E-zine momenteel even lager ligt. Niet meer elke twee weken, maar elke 3 weken. En wellicht blijft dat ook even zo. Het ging niet bewust, maar heeft zeker te maken met dit moment van mijn leven. En dat is oké. Hebben jullie overigens ook zo genoten van die paar dagen lente? En van de vele tonen die de vogeltjes extra gingen zingen? De mensen waren ook ineens vrolijker....mooi is dat toch.

\* Lezen is een middel om met de geest van een ander te denken; het dwingt je je eigen geest op te rekken.....

(Charles Scribner)

## Dank je voor je tijd.....

Het was lang geleden dat Jack de oude man had gezien. In de drukte van zijn leven had Jack weinig tijd om met het verleden bezig te zijn en zelfs weinig tijd voor zijn vrouw en kind. Hij werkte aan zijn toekomst en niets kon hem stoppen. Over de telefoon vertelde zijn moeder hem:

“Meneer Belser is gisteravond gestorven. De begrafenis is woensdag”.

Herinneringen schoten door zijn hoofd toen hij even rustig zat terug te denken aan zijn kindertijd.

“Jack, hoorde je me?”

“Oh, sorry, Mam. Ja, ik hoorde je. Het is zo lang geleden dat ik aan hem heb gedacht”, zei Jack.

“Nou. Hij is jou niet vergeten. Elke keer als ik hem zag, vroeg hij hoe het met jou ging. Weet je, Jack, nadat je vader stierf zag meneer Belser er op toe dat er een mannelijke invloed in je leven was”, zei ze.

“Hij is degene die me leerde timmeren. Ik zou geen eigen zaak hebben als hij er niet was geweest. Hij besteedde veel tijd om me dingen te leren die hij belangrijk vond....Mam, ik ben er voor de begrafenis”, zei Jack.

Zo druk als hij was, hij hield zijn woord. Jack nam de volgende vlucht naar zijn geboortestad. De begrafenis van meneer Belser was klein en ‘grijs’. Hij had geen kinderen en zijn meeste familieleden waren overleden. De avond voordat hij terug moest, gingen Jack en zijn moeder nog eens kijken bij het buurhuis.

In de opening van het huis staand, stopte Jack even. Het was alsof hij in een andere dimensie stapte, een sprong door ruimte en tijd. Het huis was precies zoals hij het zich herinnerde. Iedere stap hield herinneringen in. Ieder plaatje, elk stukje meubel. Plots stopte Jack.

“Wat is er aan de hand, Jack?”, vroeg zijn moeder.

“Het doosje is weg”, zei hij. “Welk doosje?”, vroeg zijn moeder.

“Er was een klein doosje, dat hij afgesloten bewaarde op zijn bureaublad. Ik zal hem duizenden keren hebben gevraagd wat erin zat. Alles wat hij me ooit vertelde was ‘Wat ik het meest waardeer’”. Het was weg. Alles in het huis was exact zoals Jack het zich herinnerde, behalve het doosje. Hij bedacht dat iemand uit de familie van meneer Belser het zou hebben meegenomen.

“Nu zal ik nooit weten wat er zo waardevol voor hem was”, zei Jack, “Ik kan beter gaan slapen, ik heb een vroege vlucht, Mam”.

Het was twee weken later toen Jack een notitie in zijn brievenbus vond.

“Er is een handtekening voor ontvangst vereist voor een pakje. Kom a.u.b. langs op het postkantoor”, stond er op.

De volgende ochtend haalde Jack het pakje. Het leek alsof het honderd jaar geleden was verstuurd. Het handschrift was moeilijk te lezen, maar de afzender trok zijn aandacht.

Mr. Harold Belser”, stond er te lezen.

Jack scheurde het papier open en vond het gouden doosje en een enveloppe. Jack's handen trilden toen hij het briefje las. “Bij mijn overlijden, stuur dan s.v.p. dit doosje met inhoud naar Jack Bennett. Het is wat ik het meest waardeerde in mijn leven”. Er zat een sleuteltje geplakt op de enveloppe. Met tranen in zijn ogen en snel kloppend hart opende Jack voorzichtig het doosje.

Daarin vond hij een prachtig gouden zakhorloge. Terwijl zijn vingers langzaam over het horloge en z'n klepje gleden, opende hij het klepje. Daarbinnen stonden de volgende woorden gegraveerd: “Jack, bedankt voor je tijd! Harold Belser”.

Dat is dus wat hij het meest waardevol vond, Jacks tijd.

Jack hield het horloge een paar minuten vast, belde zijn kantoor en zei zijn afspraken voor de volgende 2 dagen af.

“Waarom?”, vroeg Janet, zijn assistente.

“Ik moet wat tijd met mijn zoon doorbrengen”, zei Jack

“Oh, en Janet, bedankt voor jouw tijd!”.

(Bob Perks)

\* Onze houding naar het leven bepaalt de houding van het leven naar ons...

(Earl Nightingale)

## Naar geluk (op alle gebied) in 2013

### Toeval of niet....

Ook na de vorige E-zine kreeg ik weer een paar reacties (dank daarvoor!) van mensen die me vertelden dat de inhoud van de E-zine aansloot op wat er op dat moment in hun leven gebeurde. Soms heeft dat te maken met studie, soms met interpersoonlijke dingen, of zelfs met ziekte of problemen die er spelen. Is dat toeval? Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat dat niet zo is. Verstandelijk gezien schrijf ik regelmatig over zaken die met persoonlijke groei te maken hebben, en al dan niet bewust zitten we allemaal op die weg. We krijgen daar allemaal mee te maken in een of andere vorm op een of ander moment. Als dingen die ik noem je persoonlijk raken is dat voor mij geen toeval. Bovendien is het al geen toeval dat je deze E-zine leest. Hij is op je pad gekomen en je hebt ervoor gekozen te blijven lezen (of niet).

Daarnaast worden we in ons leven geconfronteerd met het verschijnsel van synchroniciteit. Het feit dat dingen gelijktijdig gebeuren, dat er dingen op ons pad komen die aansluiten bij wat we doen, waar we mee bezig zijn, waar we staan.

Ik weet nog dat mijn zoon vele jaren geleden naar een prijsuitreiking ging in de Zaanstreek en later vertelde dat hij wist dat hij ging winnen. Hoe? Omdat hij onderweg vanuit de trein allerlei aanwijzingen zag in die richting. Een strik in lichtletters, een nummer 1, etc. Het kon eigenlijk niet anders dan dat hij zou winnen(?). Op dat moment was dat voor mij erg raadselachtig. Ik kende het begrip synchroniciteit al wel, maar kon er niet zoveel mee.

Soms heeft zo'n ogenschijnlijk toeval te maken met je eigen focus. Als je van plan bent een gele auto te gaan kopen omdat die er niet zoveel zijn, zie je vanaf dat moment alle gele auto's die er rond rijden en blijken dat er nog heel wat te zijn. Maar dat is een kwestie van focus.

Als je een moeilijk woord tegenkomt, waarvan je de betekenis wellicht even wilt opzoeken, zoals

**TAO:** geef heiligheid op, doe afstand van “wijsheid”, en het is 100x beter voor iedereen.....

**Succesvolle mensen** weten dat leiders lezers zijn. Ze investeren in constante ontwikkeling.

**Succesvolle mensen** denken dat alles telt en alles ertoe doet.

**Succesvolle mensen** weten dat feedback het ontbijt van kampioenen is

synchroniciteit, blijk je dat vaak de dagen erna nog een paar keer tegen te komen, op onverwachte plaatsen. En dat is geen kwestie van focus. En dus evenmin van toeval. Dat is synchroniciteit.

Het gebeurt ook regelmatig dat er aan beide kanten van deze aarde zonder dat ze dat van elkaar weten twee mensen heel belangrijke of speciale uitvindingen doen. Synchroniciteit.

Ik kom daar nog wel eens op terug, ik wil het nu vooral benoemen (ook hier dank aan een van de lezers die dit aanroerde). En het is grappig om daar eens op te letten, hoeveel dingen – vaak schijnbaar toevalligerwijs –

gebeuren die met elkaar te maken lijken te hebben.

Er is bijvoorbeeld ook een zeker samenhang met bijvoorbeeld 'in de flow zijn'. Als je goed in je vel zit, en bezig bent met iets wat je leuk vindt, lijken dingen vaak vanzelf te gaan. Of komen dingen ineens – ogenschijnlijk toevallig – op je pad. Hoe meer we in de flow zijn, hoe meer synchroniciteit er ook lijkt te zijn. Het zijn allemaal dingen die iets met elkaar te maken hebben. Zoals een dankbare houding meer situaties aantrekt waar we dankbaar voor kunnen zijn. Nu ik het over synchroniciteit had, kijk maar eens hoe vaak dat soort dingen niet gebeuren in je leven vandaag de dag.....ik kom er ongetwijfeld op terug. Want je kunt er gebruik van maken.....

\* We vinden liefde niet door de perfecte persoon te vinden, maar door te leren een imperfecte persoon perfect te zien

(Sam Keen)

### **Verhoog je frequentie.**

Hoe hoger onze frequentie of trilling is, hoe meer we aantrekken wat we willen. Daarom kan het nuttig zijn om te zorgen dat je frequentie hoger wordt.

Ik noemde het al eens eerder. Zaken als boosheid, verdriet, wraakgevoel, angst, e.d., verlagen onze frequentie juist, terwijl zaken als vertrouwen, liefde, (echte) vrolijkheid e.d. de frequentie verhogen.

Een manier om je frequentie te verhogen is voor jezelf op te schrijven op welke manier je waardevol bent of kunt zijn voor anderen. Op welke manier je anderen kunt helpen of van dienst kunt zijn, al dan niet zakelijk gezien. Als je die waarde diep van binnen voelt, straalt je die ook uit! Zelf wil je ook graag geholpen worden door iemand die uitstraalt dat te kunnen. Door met veel zelfvertrouwen over te komen, help je anderen al...en dus ook jezelf....

Ook door te vragen wat je wilt, in plaats van je altijd heel bescheiden op te stellen en anderen te laten bepalen hoe en wat, verhoog je je frequentie. Niet bezig zijn met wat je niet wilt of niet kunt of wat niet leuk gaat, maar alleen met wat je wilt, met wat goed gaat.....

\* Dankbaarheid of waardering voelen voor iets of iemand in je leven, trekt meer aan van wat je waardeert en belangrijk vindt in het leven

(Christiane Northrup)

### **Guy Finley:**

Het is onmogelijk om het geïdentificeerd zijn met onjuiste doelen in het leven los te zien van het onbewuste lijden wat het met zich meebrengt..... (www.guyfinley.org)

---

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 ik steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per ongeveer 14 dagen. 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). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. (Neuro-Emotionele Integratie, een manier om emotionele littekens, en door emotionele blokkades veroorzaakte problemen, op een prettige manier aan te pakken, zonder gewroet en gespit in – negatieve – emotionele situaties). Vanaf nu doe ik numerologieconsulten (readings) en desgewenst EFT consulten. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl), of mail.

---

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)