

E-zine Pak je geluk

Nr. 70

juli 2013

Weer op het randje van de maandovergang, en duidelijk later dan ik van plan was. Ik had het even te druk met andere dingen om de E-zine te maken. Het lukte ook niet zo goed om uit de vakantiemodus te komen. Wat niet zo heel erg is hoor; en ook niet zo moeilijk met deze echte zomer. Aan de andere kant was juist de vakantie een moment bij uitstek om te bezinnen, na te denken, met elkaar te reflecteren, boeken te bespreken; naast het luieren, bezichtigen, reizen, klimmen, lezen, tentje opzetten en afbreken, en al dies meer. Ik hoop dat jullie weer iets van waarde vinden in deze E-zine, en tot de volgende keer.....

* Succes is krijgen wat je wilt

Geluk is willen wat je krijgt

(Dale Carnegie)

Omgaan met boosheid

De Boeddha zat onder een boom en instrueerde de dorpelingen die hem waren komen zien. Tussen de mensen was een jongeman die als snel zo geboeid raakte door de woorden van de Boeddha, dat hij helemaal vergat dat hij thuis moest zijn op de boerderij om te helpen met de oogst.

Zijn vader werd zo boos om zijn verdwijning, dat hij zijn oudste zoon eropuit stuurde om hem te halen. Toen hij de menigte onder de boom zag, realiseerde hij zich wat er gebeurd moest zijn met zijn broer en ging eropaf om hem te zoeken. Zodra hij in de buurt van de Boeddha kwam, raakte ook hij geboeid door zijn woorden en al gauw was hij zijn broer en de oogst helemaal vergeten.

Het duurde niet lang of een derde zoon werd eropuit gestuurd om de andere zoons te zoeken. Hetzelfde overkwam hem en al de andere gezinsleden die hen moesten komen ophalen.

Uiteindelijk was alleen de vader nog over op de boerderij. Hij besloot de zaak in eigen hand te nemen en zelf zijn familie te zoeken. Ongeduldig beende hij door het dorp en drong zich door de menigte heen tot hij voor de Boeddha stond en hem er kwaad van beschuldigde dat hij zijn zoons van het werk had gehouden.

De Boeddha glimlachte rustig naar hem.

“Mijn vriend”, zei hij zacht, “als ik naar jouw huis kom met een gift, van wie is die gift dan?”.

“Van mij natuurlijk”, zei de vader enigszins verbijsterd.

“En als jij die gift zou weigeren?”, hield de Boeddha aan, “van wie zou het dan zijn?”

“Van jou”, beet de man hem kwaad toe.

“Precies”, zei de Boeddha. “Jouw gift voor mij op dit moment is woede en ik weiger dat te accepteren. Het blijft bij jou”.....

* De wereld gaat tegenwoordig zo snel, dat de persoon die zegt dat iets niet kan, wordt ingehaald door iemand die het doet

(Harry Emerson Fosdick)

Naar geluk (op alle gebied) in 2013

Gelukkig zonder reden....

De vakantie was een mooie gelegenheid om veel te lezen. Een van de boeken was het boek van Marci Shimoff, genaamd "Happy for no reason". Ik zal er iets over vertellen. Wellicht dat je een stukje ervan al eens eerder las, maar bedenk: alleen door herhaling komen dingen echt binnen.

Ze begin met een aantal statistiekjes die niet blij maken. Zo claimt meer dan 27% van de Europeanen depressief te zijn en voorspelt de WHO dat depressie in 2020 doodsoorzaak nummer 1 is. Alle reden dus om ook zonder reden gelukkig te worden.

Marci beweert dat gelukkig zijn om een reden gewoon een andere vorm van ellende is. Je bent immers afhankelijk van die 'reden'. Ze kent 4 stadia: ongelukkig, 'gelukkig' door een slechte reden, 'gelukkig' door een goede reden, en gelukkig zonder reden. De 2^e en 3^e zijn dus afhankelijk van 'iets'of iemand', de laatste is zelfstandig en stabiel.

TAO: Dingen in harmonie met de TAO blijven; dingen die worden geforceerd groeien even, maar verdwijnen snel. Dat is niet de TAO

Uit onderzoek blijkt dat we een bepaalde geluksstandaard hebben en daar – ook na heel fijne momenten of het winnen van de loterij – weer naar terug gaan. Het is net een thermostaat. 50% van die standaard wordt genetisch bepaald (doen we dus niets aan), 10% wordt bepaald door onze omstandigheden (kunnen we ook weinig mee), maar 40% ervan wordt bepaald door gedachten, gevoelens, woorden en acties die we gewoontegetrouw hebben. Onze standaard van geluk is dus op te krikken door met dat laatste aan het werk te gaan.

Volgens Marci moeten we geluk niet najagen, maar beoefenen. En dat doen we weer door nieuwe gewoontes te beoefenen. Mensen met een hogere geluksstandaard blijken alleen maar andere gewoontes te hebben. Van ons gedrag is 90% gewoontegetrouw, en dus moeten we kijken naar onze gewoontes. Maxwell Maltz zegt daarover: "Ons zelfbeeld en onze gewoontes gaan hand in hand. Verander de één en je verandert de ander!".

Het gaat erom in situaties heel bewust je reactie/antwoord te kiezen. Verantwoordelijkheid is in feite het vermogen te antwoorden. We moeten volledig de verantwoordelijkheid nemen voor ons antwoord, onze reactie, in plaats van in automatismen te reageren of antwoorden. Door automatisch te reageren, nemen we niet de verantwoordelijkheid voor ons doen en laten. Bedenk hierbij ook dat vele ruzies en conflicten ontstaan door automatismen van personen.

Onze geest staat altijd 'aan'. Per dag hebben we ongeveer 60.000 gedachten, oftewel 1 per seconde in onze wakkere uren. 95% daarvan zijn vrijwel dezelfde als gisteren en vorige week. Als een barst in een plaat. En gemiddeld 80% van die gedachten is negatief, dus per dag meer dan 45.000 negatieve gedachten! Dus automatische negatieve gedachten..... Niet voor niets zegt Marci "je moet niet alles geloven wat je denkt!".

Succesvolle mensen weten dat **WAT** ze willen en **WAAROM** ze het willen veel belangrijker is dan hoe ze eraan komen.

Succesvolle mensen hebben een **ACTIE** mentaliteit

Succesvolle mensen weten dat **houding** belangrijker is dan **aanleg**. Verwerf houding, train vaardigheden.

Bovendien besteden we veel meer aandacht aan negatieve dingen dan aan positieve (denk maar aan de media!), en zijn er vele positieve ervaringen nodig om negatieve ervaringen te overwinnen. Voor ons geluk is dat rampzalig.

Negativiteit maakt meer indruk op de hersenen en als we niet oppassen komt daardoor ook veel meer adrenaline vrij dan nodig is.

We moeten ons aanwenden om de negatieve neigingen om te keren en het primitieve alarmsysteem te overheersen. Dat lukt met heel veel bewuste aandacht voor positieve zaken (bv. krant de deur uit, TV alleen op romkom, dankbaarheid beoefenen, etc.)

Een van de ideeën van Marci is om dagelijks 'beloningen' te geven voor de beste of de mooiste.....(vul maar in; collega? Bloemen? Wolken? Chauffeur?). Denk hierbij ook aan het vaker genoemde dankbaarheidsjournaal.....ik ben dankbaar voor....(4x)

Ik eindig dit stukje met een al eerder genoteerd verhaaltje van een Cherokee oudere:

"Mijn zoon, de strijd gaat tussen twee wolven die in ons allen leven. Een is ongeluk. Het is angst, jaloezie, spijt, zelfmedelijden, afkeer en minderwaardigheid. De ander is geluk. Dat is plezier, liefde, hoop, sereniteit, dankbaarheid, vriendelijkheid, generositeit, waarheid en compassie".

De kleinzoon dacht een minuutje na en vroeg zijn opa:

"Welke wolf wint het?".

Het eenvoudige antwoord was: "Degene die je voedt".....

Als we de verantwoordelijkheid nemen het positieve te voeden, komt geluk zonder 'reden' vanzelf.

* **Vrede is niet iets wat je wenst. Het is iets wat je maakt, iets wat je doet, iets wat je bent en iets wat je weggeeft**
(Robert Fulghum)

Melody Beattie:

Dankbaarheid ontsluit de volheid van het leven.

Het maakt wat we hebben genoeg, en meer.

Het verandert ontkenning in acceptatie,
chaos in orde en verwarring in duidelijkheid.

Het kan een maaltijd in een feest veranderen,
een huis in een thuis en
een vreemde in een vriend.....

* **Ik denk dat de meest revolutionaire daad die je in onze gemeenschap kunt plegen is gelukkig te zijn**
(Hunter Doherty 'Patch' Adams)

Guy Finley:

Ook al vinden we ze niet leuk, het zijn die momenten die onze aannames uitdagen, die vaak blijken het meest waardevol te zijn..... (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 .

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, of mail.

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

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl