

E-zine Pak je geluk

Nr. 85

juli 2014

Onze vakantie zit er al op. Jullie wens ik een fijne vakantie als ie nog komt!

Vakantie is iets waar we vaak al lange tijd naar uitkijken, en iets wat voorbij is voor we er erg in hebben. Het is de kunst om de vakantie niet te zien als een vlucht uit de werkelijkheid, maar als een moment om nog bewuster dan anders te genieten van.....alles wat er te genieten valt.

* Leren is een schat die zijn eigenaar overal zal volgen

(Chinees gezegde)

5 vogels en goede voornemens

Vijf vogels zitten op een hoogspanningskabel. Twee besluiten naar het zuiden te vliegen. Hoeveel zijn er over? De meeste mensen zullen drie zeggen. In feite zijn ze er nog alle vijf.

Zie je, besluiten te vliegen is niet hetzelfde als het ook doen!

Als een vogel echt ergens heen wil, moet ie zich in de juiste richting manoeuvreren, van de kabel afspringen, de vleugels uitslaan en blijven vliegen tot ie er is.

Zo is het met de meeste dingen. Goede voornemens zijn niet genoeg. Het is niet wat we willen, zeggen of denken dat dingen laat gebeuren; het is wat we doen.

Regelmatig denk ik er aan bedankbriefjes, verjaardagskaarten of felicitaties te sturen. Helaas komen slechts bitter weinig van deze sentimenten op papier. En toch, als ik niet te nauwkeurig kijk, kan ik mezelf misleiden door mezelf als dankbaar te zien, afgaande op mijn goede gedachten. Een meer waar en minder bewonderenswaardig beeld van mijn karakter wordt geschetst door mijn daden.

Uiteindelijk doen we iets wel of niet. Of we maken tijd voor de dingen die we willen doen, of we maken excuses. Zoals Alfred Adler zei "Leven gebeurt op het niveau van gebeurtenissen, niet op dat van woorden. Vertrouw op beweging".

Wat wil je doen? Wil je een cursus doen, een opleiding, van baan veranderen, afvallen, nieuwe vrienden maken, of meer tijd besteden aan en doorbrengen met de vrienden die je hebt?

Wat houdt je tegen om van de kabel af te springen en je vleugels uit te slaan?

(Michael Josephson)

* Voor degene die zijn geest overwonnen heeft, is de geest zijn beste vriend.
Maar voor degene die daarin gefaald heeft, kan de geest de grootste vijand zijn
(Bhagavad Gita)

Naar geluk (op alle gebied) in 2014

Vakantie, en genieten en gelukkig zijn.....

Om te beginnen moet gezegd worden dat vakantie hoog op de schaal van psychologische stress staat, vooral als je bedenkt dat het een verandering is van bezigheden en ritme.

Ik zag in het verleden als huisarts vaak mensen tijdens of vlak na de vakantie instorten en overspannen of overwerkt raken. Ze liepen al op de tenen of zelfs het tandvlees op het moment dat de vakantie begon, en hadden – zoals velen – een verkeerd beeld van wat vakantie met je doet.

Inzicht/gedachte:

(advies: ga 5 minuten zitten met je ogen dicht - ongestoord - observeer je ademhaling, en zeg in jezelf de volgende woorden)

Alles wat me overkomt, maakt me sterker.....

Vakantie kan een break zijn in je dagelijks doen en laten.

Een moment van rust, van even iets anders. Maar het is zelden een therapie voor opgebouwde spanningen en frustraties. Toch denken of hopen we dat op de een of andere manier de vakantie dat soort zaken oplost.

Maar als je al op je tandvlees loopt, zijn die verandering van ritme, die andere taal, die nieuwe omgeving, die andere gebruiken, die andere verwachtingen soms de laatste druppel.

En als dat niet zo is, en het lukt wel de spanningen en frustraties even te vergeten tijdens de vakantie, blijkt dat ze er na de vakantie nog allemaal zijn. En die vervelende collega of situatie ook, en die chef, of die verwachtingen, of die te grote werkbelasting.

Realiseer je dat vakantie lekker, maar ook belastend kan zijn. En dat het geen therapie is. Geniet van wat je onderneemt, maar zorg dat je niet als een gespannen veer op vakantie gaat. En, loop je op je tenen, zorg dat je de vakantie gebruikt om te relativiseren, te praten, te lachen, te genieten. De vakantie is om bij te komen, te tanken; niet om problemen te negeren.

Ik kan me niet anders herinneren of ik nam in mijn vakantie literatuur mee. Lange tijd studieboeken, tegenwoordig meer leesboeken en boeken over persoonlijke ontwikkeling. Of mp3's. Nooit heb ik dat als belastend ervaren, het was heerlijk om lekker ontspannen dingen te lezen die me wat verder brachten. Verder in ontwikkeling, verder als homeopathische arts, verder als wat dan ook.

Deze vakantie had ik aandacht voor theorie over Qigong van Chunyi Lin, wat gewone romans op de kindle (e-reader) en wat mp3's van Guy Finley. En daarnaast natuurlijk genieten en veel lange wandelingen in de bergen met Hanneke; en Triominas met rosé en brie bij de tent.

De combinatie van Guy Finley en Chunyi Lin was in dit geval een goede. Immers, een van de problemen – ook in de vakantie – is vaak dat we ergens in het hoofd mee bezig zijn, en het niet kunnen loslaten. Het blijft als een radio aanstaan, ook als we in de natuur zouden moeten genieten van de omgeving, de vlinders, de planten, de stilte, de blauwe lucht, het uitzicht, om

maar iets te noemen.

En vooral als je op je tenen loopt is het belangrijk die radio uit te kunnen zetten, want het is juist die zichzelf steeds maar herhalende radio in je hoofd die je gek maakt en je belet te genieten van het moment. En uiteindelijk kan leiden tot overspannenheid of overwerktheid.

De “American Monk” (Burt Goldman) geeft het advies om inwendig heel hard “NEE!” te schreeuwen op het moment dat je een gedacht hebt die je niet wilt hebben. Door dat telkens te herhalen, blijven die gedachten uiteindelijk weg. En het werkt echt!

Guy Finley heeft een soort van 9-woorden tover-zin: “Daar hoef ik nu niet mee bezig te zijn”. Punt. Door dat telkens te herhalen heb je hetzelfde effect.

De Qigong vertelt dat alles energie is (Qi). Ook gedachten zijn energie. En wij moeten die energie vertellen wat we ervan willen. Chunyi Lin gaat nog wat verder en meent dat we op deze aarde zijn om te genieten en gelukkig te zijn. Of dat in elk geval te leren.

Als het gaat om ongewenste gedachten, gebruikt hij de volgende zin: “Daar heb ik nu geen tijd voor, ik ben bezig te genieten en gelukkig te zijn”. Ook hier geldt weer dat de herhaling ervan je meester maakt over die gedachten.

Maar het mooie is natuurlijk de combinatie van die twee – Chunyi Lin en Guy Finley – zodra er gedachten zijn die je niet wilt:

“Daar hoef ik nu niet mee bezig te zijn; ik heb er ook geen tijd voor, ik ben bezig te genieten en gelukkig te zijn”.

Het werkt fantastisch, maar een klein probleem is wellicht nog dat we ons vermogen baas over onze eigen situatie te zijn onderschatten. Door elke keer als we een ongewenste gedachte hebben deze zin(nen) te herhalen, worden we heer en meester over onze gedachten en ons gevoel. We gaan steeds meer genieten en ervaren steeds meer een gevoel van geluk. Maar om de een of andere manier is het lastig om dat te doen, dat herhalen. Immers, zo eenvoudig kan het toch niet zijn? Het leven is toch lastig? Een strijd? Het kan toch niet zo gemakkelijk zijn? Dat heb ik toch niet verdiend? Het moet onzin zijn!

De vraag is: “Is dat zo?”. Het leven is wat jij denkt dat het is. Dus je hebt gelijk met wat je denkt. Maar als je leven je niet bevalt, of een aspect ervan, dan moet je anders denken. Als jij denkt dat het leven niet moeilijk is, en jij er meester over kunt zijn, net als over je gedachten, heb je ook gelijk. Dus waarom zou je je denken dan niet ombuigen naar die laatste situatie?

Als jij tegen jezelf blijft zeggen dat je hier bent om te genieten (van elke kleinigheid) en gelukkig te zijn (dat is een gevoel, een hulpmiddel, een instelling, geen einddoel!), zul je genieten en gelukkig zijn. Als jij bij ongewenste gedachten tegen jezelf zegt “Ik hoef hier nu niet mee bezig te zijn; ik heb er geen tijd voor, ik ben bezig te genieten en gelukkig te zijn”, zul je die gedachten kwijt raken en genieten en gelukkig zijn.

Jij bent de piloot van je eigen vlucht, de schrijver van je eigen boek, de schilder van je eigen schilderij!

Realiseer je dat. Je kunt veel meer dan je denkt. Je bent veel krachtiger dan je denkt. Er zijn mensen die zeggen dat je de schepper van je eigen werkelijkheid bent. Dat klinkt wreed als je nu in een rotsituatie zit, maar geeft je ook een gigantisch hulpmiddel om je toekomst te verbeteren!

Sinds de informatie van Guy Finley en Chunyi Lin geldt voor mij dat ik niet bezig hoef te zijn met ongewenste gedachten. Ik heb daar geen tijd voor. Ik ben bezig met te genieten en gelukkig te zijn.

Doe je mee?

* Het geluk van je leven hangt af van de kwaliteit van je gedachten

(Marcus Aurelius)

Guy Finley:

Niet willen kijken naar wat ons hindert of dwars zit, is een zekere manier om er last van te houden..... (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 de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-3 weken----. 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