

**Column 2-7
over
ontspannen
leven
verzorgd
door Hart en Ziel**



Door Rianne Collignon

De positieve kracht van geluk

Vorige keer schreef ik over hoe je een verandering succesvol maakt en natuurlijk was de eerste stap voldoende energie creëren. Vaak willen mensen met nieuwe energie gelijk aan de slag, maar het hoog houden van het energieniveau is veel belangrijker. Vandaar vandaag aandacht voor de energieboost van het leven: geluk.

Voor veel mensen is geluk iets wat je overkomt. Je wint iets, iemand geeft je een onverwachts compliment of je krijgt misschien een kado. Dat geeft een fijne boost, maar je kunt geluk ook actief toevoegen in je leven. Blijf niet wachten op geluk, maar ga er actief naar op zoek.

Een belangrijke manier om je gelukkiger te voelen is om stil te staan bij dingen waar je geluk uit kunt putten. Dagelijkse dankbaarheid is een ritueel wat je laat zien hoeveel geluk je al hebt. Dankbaarheid voor kleine dingen, zoals een vogel die je hoort fluiten, maar ook voor grotere dingen zoals vriendschap, liefde en veiligheid. Door er telkens bij stil te staan, groeit je gevoel van geluk en blijf je positiever en energiever.

Om goed te veranderen is het natuurlijk heel fijn dat we kritisch naar ons leven kijken, maar dat betekent wel vaak dat mensen bezig zijn met wat er niet goed genoeg is. Daardoor wordt het lastiger om tevreden te zijn. Teverdenheid helpt met rustige energie door de focus ook te leggen op wat er wel lukt, wat een goede eerste poging was. Kijk regelmatig met tevredenheid rond in je eigen leven en merk het verschil.

Als laatste is het belangrijk om jezelf gelukkig te maken door leuke en fijne dingen te doen en te ontvangen. Je kunt rustig beginnen met een fijn muziekje opzetten of iets lekkers te koken, maar ook door leuke evenementen te bezoeken. Kom langs op de praktijk op 24 mei voor de Reading avond (opgeven verplicht) of doe mee op 26 en 27 mei tijdens de geluksroute Delft (www.geluksroute015.nl).

Hart en Ziel's verander plan voor meer geluk

- Dagelijks dankbaar zijn
- Leer tevreden te zijn
- Maak jezelf gelukkig



www.hartenziel-online.nl
Hooikade 13, 2627 AB Delft
06-10521351
(tussen 19.00-20.00)