

Wat maakt jou gelukkig?

Neem een extra blad om notities te maken, dit zijn enkel de vragen. De ene heeft meer ruimte nodig om notities te maken dan de andere. Dit geeft je meer vrijheid.

- Doe de vragen in volgorde
- Neem uitgebreid de tijd om de vragen te beantwoorden
- Herbegin zo vaak als nodig
- Doe de oefening in de toekomst opnieuw als dat juist voelt

Nadenken over wat jou gelukkig maakt is essentieel om jouw geluk te kunnen vinden. Je geeft immers een duidelijk signaal dat je dit wil, en niets anders. En daardoor kan het universum jou heel gerichte kansen sturen, **omdat jij weet wat je wil**.

Neem deze oefening serieus, ook als je weerstand ondervindt. Want dat vertelt jou dat je dit echt nodig hebt. Omarm de weerstand en zet door. Dit is belangrijk.

Hoe meer je over je geluk praat, hoe meer je achter jouw visie van jouw geluk staat, waardoor je een sterker signaal afgeeft dat je dit echt wil.

Deel daarom je geluk in de FB-groep of praat er met iemand anders over.

1. Wat maakt jou gelukkig?

Als ik met een toverstokje kan zwaaien en jou je geluk nu op dit moment kado kan doen, hoe ziet jouw geluk er dan uit?

Denk aan zoveel mogelijk details en **voel hoe gelukkig ze je maken**.

- Waar ben je? (land, stad, streek,..)
- Met wie ben je? (kinderen, ideale partner, vrienden, familie, alleen,..)
- Welke woning heb je?
- Hoe vervoer je jezelf?
- Wie doet het huishouden?
- Reis je?
- Hoe verdien je je geld, heb je een job?
- Hoe ziet je dagelijkse leven eruit?
- Wat houdt je elke dag bezig?
- Hoe ziet je lichaam eruit?
- Hoe is je gezondheid?

Als je klaar bent met je geluk te omschrijven, lees de tekst dan luidop voor aan jezelf en voel die glimlach op je gezicht. Dit is het ultieme geluk!

Als er iets niet juist voelt, of opeens minder belangrijk is, verander het dan. Jij bent in controle.

2. Welke dingen heb je nu al?

Duidt de dingen aan die je nu al hebt of die je nu al doet.

Wat doet dat met jou?

- Heb je veel of weinig dingen aangeduid?
- Voel je een leegte of ben je blij?
- Misschien merk je dat je heel erg ver van je geluk verwijderd bent.

3. Tijd voor actie!

A) Maak fysiek ruimte voor je geluk.

Alles is energie, dus jouw geluk is ook energie. Maak daarom letterlijk plaats voor jouw geluk in jouw woning.

Opdracht:

Ruim deze week 1 kamer volledig op.

- Maak kasten leeg en beslis voor elk item of het bijdraagt aan je geluk.
- Geef spullen weg die bij je oude ik horen, of verkoop ze.
- Kuis alle kasten grondig uit en poets de kamer tot in de hoekjes.

Het zou fijn zijn als je alle kamers en kasten in je woning op deze manier kan opruimen. Maar dat hoeft niet. Als je 1 kamer doet, dan heb je al een duidelijk signaal gegeven dat je klaar bent om je geluk te ontvangen.

Meer opruimen is uiteraard beter, maar forceer jezelf niet. Dat kan in de toekomst ook nog.

B) Maak energetisch ruimte

Alles is energie, ook je gedachten.

Je bent nu in een plek waar je niet gelukkig bent. Iets in je leven (of veel) maakt je ongelukkig. En dat gaan we aanpakken.

Opdracht:

Ga door de lijst die je geluk omschrijft.

Schrijf alles op waarvan je denkt: Nee hoor, dat is niet voor mij – dat kan ik niet – dat ben ik niet waard...

Schrijf daarnaast waarom je die gevoelens hebt. Waarom **denk jij** dat dat niet voor jou is? Kan je die gedachten weggooien en jezelf overtuigen dat je het wel waard bent?

Stel jezelf bij elke weerstand de vraag: "Is het waar wat ik denk?"

Je gedachten heb je wel, maar dat wil niet zeggen dat ze ook waar zijn. Kijk daarom kritisch naar wat je denkt en zoek naar het waarom van die gedachten.

C) Doe meer van alles wat al succesvol is.

Maak een lijst van alle dingen waar je goed in bent, maar echt ALLES. Hoe klein en onbeduidend het ook is, schrijf het op. Het is tijd om je ziel te vertroetelen.

- Waar ben jij goed in?
- Wat zeggen anderen waar jij goed in bent? (vraag het anders even)
- Wat doe je graag?
- Wat werkt voor jou?
- Wat is gemakkelijk voor jou?
- Wat doe je vandaag dat je al gelukkig maakt?

Dit is voeding voor de ziel. Vul deze lijst elke dag aan en hang 'm naast je bed. Deze lijst verandert je leven.

Deze lijst legt een focus op alles wat al goed gaat in je leven. Door te focussen op de positieve dingen, trek je ook meer positieve dingen aan.

Lees je lijst elke dag aan jezelf voor, je wordt daar gelukkiger van. En het duurt maar 5 minuutjes.

D) Welke nieuwe gedachten/gewoonten/patronen kan je aanleren?

Je omschreef je geluk.

Welke dingen heb je nog nodig om tot dat geluk te komen én kan je eenvoudig vandaag starten?

- Minder tv kijken
- Negatieve relaties schrappen
- Andere mindset aanleren
- Gewicht verliezen
- Opleiding(en) volgen
- Fitter worden
- Ander eetpatroon

Dit zet je in beweging om iets te veranderen aan jezelf.

Pak niet alle werkpunten tegelijk aan, dat geeft je een burn-out, dat wil je niet. Maar kies er 1 of 2 die je geleidelijk onder de knie krijgt.

En als deze een gewoonte zijn geworden, dan kies je de volgende. Zo blijf je in beweging richting je doel.

Proficiat!

Je hebt je stappenplan tot jouw geluk geschreven, je draaiboek, je businessplan. Het maakt niet uit hoe je het noemt, je hebt een blauwdruk.

Alles begint met een plan.

Jij hebt duidelijk gemaakt wat **jij** wil. En nu kan de magie aan het werk en al die mooie dingen naar je toe laten komen.

En misschien merk je over een maand dat het geluk dat jij opschreef, niet helemaal meer is wat je wil. **Herschrijf het!**

Want als jij je wensen aanpast, dan kan het universum aan jouw wensen voldoen. Daar leer je later meer over.

Jij bent in controle, altijd. En als jij vindt dat je geluk niet helemaal is wat het mag zijn, dan pas je het aan. Want dat recht heb jij.

Het 30 Dagen Stappenplan

Instructies:

- Print het werkblad af
- Kies 1 nieuwe gewoonte die je wil aanleren
- Zet een haalbaar doch uitdagend doel
- Maak het jezelf niet te gemakkelijk, maar ook niet te moeilijk

Doel van deze oefening:

Je hebt je geluk omschreven en je weet hoe het voelt om gelukkig te zijn. Als je je tekst voorleest aan jezelf, dan komt er automatisch een glimlach op je gezicht. Dit wil jij.

Maar hoe graag wil jij dat?

Dit gaan we uittesten door 30 dagen lang jou uit te dagen.

Het duurt 30 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren. En 30 dagen is genoeg tijd om te bekijken hoeveel doorzettingsvermogen jij hebt.

Zet je door of geef je op?

Welke mindset heb je voor je begint?

Denk je dat je het niet haalt? (mindset om te falen) Of kan je jezelf ervan overtuigen om door te zetten en je doel te halen, zodat jij dichterbij je geluk komt?

Dat is het doel van deze oefening.

Je weet hoe je geluk er uit ziet. Wat heb jij er voor over om gelukkig te zijn?

Ps: Je kan niet falen met deze oefening. Je kan alleen maar leren.

Bekijk het leven zo:

“Of je leert,
Of je wint”

Een andere optie is er niet.

Veel succes!