

geluk in een eierdop

5 simpele basics voor een
fijn en gelukkig leven



Geluk in een Eierdop

Door: Jelle Hermus

Dit eBoek is een uitgave van [soChicken Studios](#).

Je bent vrij om dit eBoek te delen met anderen, het digitaal door te sturen of het uit te printen. Het is toegestaan delen uit dit eBoek te publiceren mits de tekst wordt vergezeld van een correcte (klikbare) bronvermelding. Het is niet toegestaan dit eBoek te verkopen aan derden. [Lees meer...](#)

© 2012, soChicken. Sommige rechten voorbehouden.

soChicken® is een geregistreerd handelsmerk van soChicken Studios.



Geluk is niet ingewikkeld

Sterker nog, geluk is doodeenvoudig. Het zit al in je. Op dit moment heb je alles wat je nodig hebt om op zijn gelukkigst te zijn. Het enige waar ik je nog mee kan helpen, is je leren hoe je dit geluk uit jezelf naar voren kunt halen. En dat is precies waar ik de afgelopen jaren al honderdduizenden mensen mee geholpen heb!

In dit kleine eBook maak je kennis met 5 basics voor een fijn en gelukkig leven. Het zijn inzichten, houdingen tegenover het leven, die je zullen helpen je leven mooier te maken. Door te leven met deze basics in het achterhoofd zal je leven makkelijker, leuker, eenvoudiger en mooier worden.

Zie deze basics als een beginpunt. Het vormt de kern van waar ik al een aantal jaren over schrijf. Het is de grondslag van soChicken, het uitgangspunt van alle tips en artikelen. Het is eigenlijk geluk in een eierdop.

Hoe geluk in een eierdop terecht kwam

Voor het geval we nog geen kennis hebben gemaakt, mijn naam is Jelle Hermus. Aangenaam. In 1986 geboren in de buurt van Rotterdam, en al van jongs af aan bezig met geluk. Niet alleen met het ontwikkelen van mijn eigen geluk, maar ook met het verrijken van de levens van de mensen in mijn omgeving.

Sinds ik in 2008 afstudeerde ben ik fulltime aan de slag gegaan met soChicken. De website heeft sinds haar oprichting eind 2004 al miljoenen mensen aangeraakt. Dagelijks vinden duizenden mensen hun weg naar soChicken, en verlaten veel mensen de website geïnspireerd en vol positiviteit.

Omdat ik al sinds 2004 bezig ben met soChicken heb ik enorm veel gelezen en geschreven over geluk, gezondheid en alle verschillende onderwerpen die hier bij komen kijken. Ik heb tientallen boeken verslonden, talloze presentaties bekeken, inspirerende mensen ontmoet, heel veel geschreven en vooral heel veel geëxperimenteerd in mijn eigen leven.

Als ik iets heb ontdekt de afgelopen jaren is het wel dat hoe meer ik te weten kwam over de wetenschap achter geluk, des te eenvoudiger het leek te worden. In eerste instantie lijkt het leven erg complex en ingewikkeld, maar als je beter kijkt dan zie je dat de meeste dingen slechts schijn zijn.

Geluk wordt steeds eenvoudiger als je er meer over leert. Niet alleen kun je geluk conceptueel makkelijker begrijpen, je kunt het ook veel makkelijker ervaren. En hierdoor wordt je leven steeds eenvoudiger, steeds rijker en steeds mooier.

Geluk kwam in een eierdop, omdat het er plotseling in leek te passen. In 2004 koesterde ik de gedachte dat een boek over geluk minstens twee kilo moest wegen. Dat het een enorme hoeveelheid informatie moest bevatten.

Nu kan ik geluk samenvatten in een paar punten. Geluk kwam in een eierdop omdat het daar uiteindelijk hoort. Eenvoudig, simpel en toegankelijk voor ieder mens.

En dat is ook precies het uitgangspunt dat ik met soChicken heb. Praktische tips waar je direct iets mee kunt doen. Met veel resultaat en zonder gezweef.

Hoe de vijf basics je leven gaan veranderen

Of beter gezegd, hoe je de vijf basics kunt gebruiken om je leven te veranderen. Inderdaad, je hebt hier *niet* te maken met een magische formule, sorry daarvoor.

De basics achter geluk zijn geen wereldschokkende onthullingen waar je nooit eerder van had gehoord. Het zijn geen betoverende woorden die je gelukkig kunnen maken, alleen al door ze te lezen.

De vijf basics voor een fijn en gelukkig leven zijn niet eens de vijf *ultieme* basics. Het zijn slechts vijf inzichten en gewoontes die ik beschouw als de vijf belangrijkste inzichten op je weg naar een mooier leven.

Is dit de absolute kern van geluk? Het hangt er vanaf wie je spreekt. De één zegt zijn geluk te halen uit een middag shoppen, de ander uit een wandeling door het bos.

Geluk is heel persoonlijk, maar eigenlijk ook weer niet. Wat ik heb gemerkt is dat iedereen breed genomen hetzelfde pad doorloopt in zijn zoektocht naar het ultieme geluk. Iedereen die op zoek is naar meer geluk, komt vroeg of laat tot dezelfde conclusies.

Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren. Maar in de kern is geluk universeel, voor iedereen gelijk. Uiteindelijk komt iedere 'gelukzoeker' op hetzelfde punt terecht als diegene maar lang genoeg door blijft zoeken, en niet blijft hangen op een bepaald niveau.

Wat ik wil zeggen is dit, geluk is *niet* ingewikkeld en *niet* persoonlijk. Je kunt geluk vergelijken met andere levensbehoeften, zoals eten.

Iedereen moet eten, we hebben allemaal vitaminen, mineralen, vezels, eiwitten, koolhydraten, vetten en anti-oxidanten nodig om te leven. Ieder lichaam vraagt om deze voedingsstoffen, maar ieder mens heeft zijn voorkeuren. Dat verandert niets aan de behoefte, maar het bepaalt wel hoe deze behoefte vervuld wordt.

De één vervult deze behoefte met een Hollandse prak, de ander met een Thaise schotel. Beide mensen krijgen de vitaminen en bouwstoffen binnen die ze nodig hebben. En beide mensen doen dat op hun eigen manier.

Een gevoel van geluk is een behoefte van je lichaam en geest. Je wilt gelukkig zijn, en de vijf basics in dit eBoek vormen basis bestanddelen die je tot je moet nemen om in deze behoefte te voorzien. Het zijn de voedingsstoffen voor geluk. Hoe en in welke vorm je deze voedingsstoffen tot je wil nemen is helemaal aan jou.

De vijf basics vormen een startpunt, een basis om vanuit te gaan. Deze inzichten vullen je eierdop. Scharrel of biologisch, Hard- of zachtgekookt, met of zonder zout, dat is helemaal aan jou.

Voordat we beginnen

Goed. We hebben dus vijf basics die *niet* wereldschokkend zijn maar *toch* je leven kunnen veranderen. Want, zo heb ik uitgelegd, geluk is heel eenvoudig (in ieder geval eenvoudiger dan de meeste mensen denken), en geluk zit al in je.

Zodra je één van de vijf basics in de praktijk brengt voel je direct hoe het zit. Je merkt meteen dat deze simpele stap een positieve verandering tot stand brengt. Je merkt vrijwel direct dat het ineens *veel makkelijker* is om je goed en gelukkig te voelen.

De basics hebben zeker effect, maar alleen als je er echt iets mee doet. *Alleen lezen is niet voldoende*. Zodra je dit boekje uit hebt kun je direct aan de slag gaan. Je kunt direct testen of dit echt werkt!

En dan nog even een kleine waarschuwing om teleurstelling te voorkomen: de stappen in de boekje brengen je geen spirituele verlichting. Het helpt je niet van *al* je problemen af, het is niet het antwoord op het leven (, the universe and everything - voor de liefhebbers onder ons).

De vijf basics zijn geselecteerd omdat ze stuk voor stuk met weinig moeite veel resultaat teweeg brengen (eerst praktische stappen, daarna diepere inzichten). Veel geluk met weinig gedoe, zeg maar. En laten we ons daar vanaf nu op gaan richten: *Veel geluk met weinig gedoe!*

Basic 1: **Maak je leven lekker simpel en overzichtelijk**



De eerste (en meest praktische) basic draait om het creëren van overzicht in je leven. Meer overzicht zorgt voor een afname van stress, meer controle en meer zelfvertrouwen.

Een gebrek aan overzicht veroorzaakt stress

Als je weinig overzicht over je eigen leven hebt dan ervaar je vrijwel onvermijdelijk stress. De meeste mensen hebben een gevoel van controle nodig om te kunnen functioneren. Als we geen overzicht meer hebben over ons leven dan verdwijnt het gevoel van controle, en een gebrek hieraan veroorzaakt stress.

Eenvoudig beginnen van buiten naar binnen

Hoe krijg je meer overzicht over je leven? Het is het makkelijkst om van buiten naar binnen te werken. We starten dus niet met je hoofd dat ongetwijfeld gevuld is met allerlei gedachten, gevoelens, taken en projecten.

We starten simpel. Heb je weleens ervaren hoe lekker je je voelt nadat je de huiskamer helemaal hebt opgeruimd en schoongemaakt? Het organiseren van je externe leefomgeving zorgt voor meer rust in je hoofd.

Door praktisch te beginnen kun je hele goede resultaten behalen in je warrige gedachten. Later, als je al een heel stuk overzicht hebt gecreëerd is het tijd om aan de slag te gaan met alle gedachten die rondvliegen in je hoofd.

Ga aan de slag volgens deze eenvoudige principes

Overzicht creëren doe je door keuzes te maken. Je wilt duidelijk zien welke zaken er spelen in jouw leven. Om dit voor elkaar te krijgen is het belangrijk dat je zaken die eigenlijk overbodig zijn uit je leven gooit. Hoe minder ‘dingen’ er in je leven zijn en spelen, des te overzichtelijker het wordt!

Denk er maar eens over na. Stel je voor dat je niets in je huiskamer zou hebben staan, behalve één stoel. Hoe lang zou je bezig zijn met het schoonmaken van deze kamer? Inderdaad, niet zo lang. Dit deel van je leven is zo overzichtelijk en opgeruimd dat je leven een stuk makkelijker is geworden.

Nu is het natuurlijk niet de bedoeling dat je door het leven gaat met slechts één stoel. Maar iedereen heeft in zijn omgeving spullen die eigenlijk niet nodig zijn. Het zijn dingen waar je geen afscheid van kunt nemen, of waarvan je denkt dat je ze nodig hebt terwijl dat eigenlijk niet zo is.

Om je leefomgeving op een goede manier op te kunnen ruimen is het daarom slim om te werken volgens deze twee principes:

1. Bepaal wat essentieel is;
2. Verwijder de rest uit je leven.

Eerst kijk je welke zaken absoluut nodig zijn in jouw leven om gelukkig te kunnen zijn. Vervolgens neem je afscheid van al het andere.

Ruim je leefomgeving op

Wanneer je je leefomgeving gaat opruimen en organiseren moet je je niet beperken tot alleen je huis. Je leefomgeving is namelijk heel veel meer.

Bedenk eens hoe lekker je zou werken als je werkplek helemaal op orde is. Als je bureau lekker leeg is, alle papieren staan waar ze moeten staan en er geen rommeltjes meer rondslingeren.

Of wat dacht je van je computer. Het werkt toch veel lekkerder als je bureaublad niet vol staat met bestandjes en icoontjes van programma's die je toch niet gebruikt?

Je kunt nog verder gaan. De applicaties op je mobiele telefoon, je agenda, de tas vol met spullen die je iedere dag met je meesleept, de achterbak van je auto. De kelder, de zolder, de schuur en ja, je kledingkast. En kijk voor de gein ook eens onder je bed.

Ruim je leven op. Houd het georganiseerd, en merk hoeveel innerlijke rust je ervoor terug krijgt. Verminder het aantal spullen. Hoe minder spullen je hebt, des te minder onderhoud je eraan hebt en des te minder opslag je nodig hebt.

Minder spullen betekent meer overzicht, meer controle en minder stress.

Houd vast aan die paar dingen die echt belangrijk voor je zijn. Dingen die je vaak gebruikt, die je erg mooi vindt of waar je een emotionele band mee hebt. De rest kan weg uit je leven.

Wat doe je dan met al deze spullen die je niet meer hoeft? Wanneer je aan het opruimen bent heb je steeds de volgende mogelijkheden:

- Bewaren voor regelmatig gebruik
- Bewaren in een archief (op zolder bijvoorbeeld)
- Verkopen
- Weggeven (aan bekenden of de kringloopwinkel)
- Recyclen/weggoeien

Je kunt je voor ieder afzonderlijk ding afvragen welke mogelijkheid het beste past. Werk je stap voor stap door de rommel heen, en merk hoe je huis en leven steeds luchtiger en leefbaarder wordt!

Breng orde in je taken

Als je merkt dat je je leefomgeving in praktische zin onder controle hebt, dan wordt het tijd om overzicht te krijgen over je taken. Laten we eens gaan kijken wat je allemaal nog moet doen.

Als je alles wat je nog moet doen opslaat in je hoofd dan word je gestrest. Je hersenen zijn niet goed in het opslaan van een takenlijst. Eenvoudige taken kunnen in je hoofd veel groter worden dan nodig, terwijl je belangrijke dingen kunt vergeten. Je hersenen krijgen pas rust als een taak is afgerond of als het duidelijk is dat de taak niet langer relevant is.

Hoe meer dingen je moet doen, des te gestrester je je zult voelen.

Bovendien zul je je voornamelijk richten op de taken die het meest vers in je geheugen liggen of waar een zware emotionele lading aan is gekoppeld.

Hoe kun je overzicht krijgen in deze brei van taken, en hoe kun je de controle van je verwarde brein overnemen? Simpel, door je hersenen van de lastige taak te verlossen.

Schrijf je taken op, haal ze uit je hoofd en zet ze op papier. Zodra je je taken hebt opgeschreven ervaren je hersenen direct ontspanning. Ze kunnen er namelijk op vertrouwen dat de taken op papier staan, en dat ze dus veilig kunnen worden verwijderd uit het bewustzijn.

Een makkelijkere manier om dit te doen is door een mindmap te maken. Een mindmap is een techniek om snel je gedachten op papier te krijgen. Pak een vel papier, en leg het horizontaal voor je. Schrijf in het midden van het papier de vraag “Wat moet ik allemaal doen”?



Omcirkel de vraag. Als het goed is springen de antwoorden op de vraag nu vanzelf naar boven. Schrijf de antwoorden direct op rondom de vraag. Als je merkt dat bepaalde taken aan elkaar gerelateerd zijn dan kun je ze aan elkaar koppelen door ze te verbinden met een lijn.

Op deze manier krijg je razendsnel een ‘kaart’ van je hersenen. Je hebt inzicht in de dingen die je nog moet doen. Je krijgt weer grip op je leven, en je kunt nu doodeenvoudig bepalen welke taken de hoogste prioriteit hebben.

Ga aan de slag met je problemen

Als je overzicht hebt over je taken, dan is het tijd om aan de slag te gaan met alle emoties en problemen die je bezighouden. Door ze van je af te schrijven kun je namelijk razendsnel zien waar de problemen nu eigenlijk zitten in je leven.

Met 'van je af schrijven' bedoel ik niet persé dat je een pagina in je dagboek moet schrijven. Hoewel dit een hele goede manier is om meer grip te krijgen op je gevoelens, stel ik een andere snellere techniek voor.

We gebruiken eigenlijk dezelfde techniek als hierboven, maar dan met een andere centrale vraag. We maken dus opnieuw een mindmap, maar nu stel je jezelf de volgende vraag: *“Wat staat mijn geluk in de weg?”*

Zodra je jezelf deze vraag stelt zul je opnieuw merken dat de antwoorden automatisch naar boven springen. Schrijf ze op, en stop niet met schrijven totdat je het gevoel hebt dat je al jouw 'obstakels voor geluk' op papier hebt staan.

Als het goed is ontstaat er opnieuw een 'kaart', maar dit keer van jouw persoonlijke obstakels naar geluk. Obstakels die nu op papier staan, en dus rationeel kunnen worden benaderd. Je hebt ze uit je gevoelswereld gehaald, en kunt er nu mee aan de slag.

Bekijk je problemen stuk voor stuk. Zie je een grotere lijn in je problemen? Kun je bepaalde problemen met elkaar verbinden? En nu het zo voor je ligt en je er kritisch naar kijkt, staan er problemen tussen die eigenlijk helemaal niet zo problematisch zijn?

In veel gevallen is het gewoon fijn om een probleem te benoemen, en zodra je dat hebt gedaan is het eigenlijk al voorbij. Soms is dat echter niet zo. Wat je dan kunt doen is jezelf bij ieder punt de vraag stellen: *“Welke stappen kan ik zetten om dit problemen op te lossen?”*

Stel dat je je rot voelt vanwege een ruzie met een vriendin. Je merkt dat deze ruzie duidelijk jouw geluk in de weg staat, en nu je het zo hebt opgeschreven kun je eenvoudig bedenken hoe je dit probleem uit de wereld kunt helpen.

Wat kun je doen om dit op te lossen? Je kunt de ruzie bijleggen, je excuses aanbieden, zeggen dat het je spijt. Je kunt praten met je vriendin, en rustig uitleggen waarom je boos werd.

Je kunt een mail of brief schrijven, je kunt voorgoed breken, je kunt het laten doodbloeden, niets meer van je laten horen. Je hebt allerlei opties, en je kunt er gewoon eentje kiezen. Vervolgens kun je een stap zetten, en dit probleem uit je leven gooien. Pak die telefoon, leg het bij en streep dit probleem weg van je mindmap en uit je leven!

Introduceer focus, stel een doel voor jezelf

Nu je je leefomgeving, je taken en je problemen overzichtelijk hebt gemaakt voel je je een heel stuk lichter. Je leven wordt zonniger en luchtiger, en alles wordt makkelijker.

Toch is er nog een gebied dat je overzichtelijk kunt maken: je toekomst. Want heb je al bedacht wat je eigenlijk wil bereiken de komende maanden? Wat is je doel, wat is je visie?

Door te bepalen welk doel je de komende maanden wilt nastreven maak je je leven heel overzichtelijk. Een doel geeft je duidelijkheid, en een maatstaf waarmee je je leven kunt inrichten.

Wanneer je bijvoorbeeld hebt besloten dat je volgend jaar een wereldreis wilt maken dan ga je niet meer duur uit eten maar zal je je geld liever opsparen. Je gaat in je vrije tijd lezen over reizen, je spreekt af met mensen die een wereldreis hebben gemaakt, je kiest niet voor een nieuwe mooie mobiel maar voor een flexibel en goedkoper prepaid pakket met oog op je wereldreis.

Aan de hand van je doel maak je allerlei keuzes. Grote en kleine keuzes die je leven stukje bij beetje in het teken zetten van het doel dat je nastreeft. En deze keuzes bepalen uiteindelijk of je je doel wel of niet zal bereiken.

Je kunt een doel nooit behalen als je het niet hebt gesteld. Dus stel voor jezelf een doel dat je bijvoorbeeld binnen drie maanden wilt behalen. Waar droom je van? Wat wil je graag doen?

Stel een doel, en introduceer de kracht van focus in je leven. Nu je weet waar je je op wilt richten de komende tijd, kun je makkelijk bepalen welke zaken essentieel zijn en welke zaken overbodig zijn en dus weg mogen.

Zo, voelt het fijn om zoveel overzicht te hebben over je leven? Mooi, dan gaan we verder met de tweede basic.

Basic 2: **Breng je lichaam in balans**



“The body never lies.”

Martha Graham

Een fijn en gelukkig leven leid je in een gezond lichaam. Ik leer je graag enkele basics die je helpen je lijf gezond te houden.

Gezondheid draait om balans

Een gezond lichaam is in balans. Het krijgt voldoende voedingsstoffen binnen, niet te veel, niet te weinig. Het krijgt voldoende beweging, is ontspannen, staat dicht bij de natuur en accepteert zichzelf volledig.

Balans is een grote uitdaging in onze maatschappij. Om de één of andere reden is het makkelijk om ergens te veel of te weinig van te krijgen, en is het moeilijk om ergens precies genoeg van te hebben.

Veel mensen hebben te veel stress, bewegen te weinig, eten te veel maar met te weinig vezels en vitaminen. Te veel, te weinig, en meestal niet precies genoeg.

Om je lichaam in balans te brengen moet je bovendien ook geestelijk in balans zijn. Drukke op je werk zorgt voor stress, stress maakt je kwetsbaar waardoor je geneigd bent troost te zoeken in eten, drank, games, shoppen en ga zo maar door. Hierdoor krijg je weer minder energie waardoor je ook nog eens te weinig gaat bewegen.

Zodra het systeem uit balans is, is het makkelijk om in een negatieve spiraal terecht te komen. Stress tast je lichaam aan waardoor het minder gezond wordt, waardoor je geen fut hebt om gezond eten te bereiden en te bewegen, waardoor je je steeds minder gezond gaat voelen enzovoort.

Hoe doorbreek je deze negatieve spiraal het meest eenvoudig? Opnieuw door praktisch te beginnen.

Begin praktisch

Meestal als mensen gezonder willen gaan leven, dan besluiten ze om ‘op dieet’ te gaan. De focus wordt gelegd op de voeding, je probeert gezonder te gaan eten. Vaak houd je dit een paar dagen vol, maar een dieet is per definitie tijdelijk en vroeg of laat zul je dus weer in je oude patroon vervallen.

Hoe kun je het dan beter aanpakken? Door te gaan bewegen. Een lekker uurtje hardlopen, zwemmen, stevig wandelen, spinnen of crosstrainen helpt je een positieve spiraal op te starten.

Beweging helpt je stress in je lichaam te verlagen, energie te verbranden en je stofwisseling op peil te houden. Je stimuleert de doorbloeding en traint je spieren. Minder stress betekent minder emotie-eten, drinken, gamen en shoppen en zorgt dus voor meer balans.

Door te beginnen bij beweging kun je de negatieve spiraal ombuigen naar een positieve spiraal. Je voelt je na een uurtje sporten heerlijk ontspannen, en je raakt bijna automatisch geïnspireerd om gezonder te gaan leven!

Dus wil je je lichaam snel in balans brengen? Trek dan je schoenen aan en ga de deur uit. Beweging doet meer voor je dan je zou denken.

Dicht bij de natuur blijven

Naast meer te gaan bewegen kun je een makkelijke aanpassing maken in je voeding die veel resultaat zal hebben. Deze aanpassing betekent dat je dichter bij de natuur gaat leven. Word kritischer op je voeding en kies bewuster.

Eet bijvoorbeeld minder vlees, en kies voor meer waterhoudend voedsel. Wat is waterhoudend voedsel? Groente en fruit. Sla, tomaten, komkommer, appels, druiven en alle andere groente- en fruitsoorten die je bij de groenteboer kunt vinden.

Vlees bevat veel dierlijke vetten die schadelijk zijn voor je lichaam en je bovendien dik maken. Door niet langer iedere dag vlees te eten kun je daarom snel gezonder worden en vet verliezen zonder veel moeite.

Dicht bij de natuur blijven betekent ook kiezen voor voedingsmiddelen die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Met bewerking wordt bedoeld dat er in fabrieken veel wordt veranderd aan de oorspronkelijke ingrediënten, en dat er allerlei kunstmatige stoffen worden toegevoegd.

Een wit brood is bijvoorbeeld verder bewerkt dan grof-volkoren. Een kant-en-klaar maaltijd uit de supermarkt bevat allerlei kunstmatige stoffen (te herkennen aan de E nummers) die niet zo veel met natuur te maken hebben en ook niet echt gunstig zijn voor je lichaam.

Om deze reden is het ook goed om te kiezen voor biologische producten, omdat deze geen gifstoffen bevatten. Een goede maatstaf bij verpakt eten is om altijd te kiezen voor voedingsmiddelen met zo weinig mogelijk ingrediënten. Hoe meer ingrediënten een product bevat, des te verder het doorgaans is bewerkt en des te verder het van de natuur verwijderd is.

Houd je voeding simpel, schoon, onbewerkt en vol met gezonde voedingsstoffen die rechtstreeks uit de natuur komen.

Stress minimaliseren

Een gezond lichaam is een lichaam zonder stress. Stress is de lichamelijke reactie die ontstaat op het moment dat je lichaam in gevaar is, oorspronkelijk ontwikkeld om te kunnen overleven in de wilde natuur.

Zodra je oog in oog staat met gevaar dan ervaar je veel stress. Je moet kiezen tussen vechten en vluchten. Het lichaam schakelt allerlei processen uit die even niet nodig zijn, zodat het zich volledig kan focussen op overleven en er geen energie verloren gaat.

De stress die wij tegenwoordig ervaren is natuurlijk niet zo intens als de hoeveelheid stress die je ervaart als je oog in oog staat met een tijger. Maar, in tegenstelling tot een dergelijk korte vluchtperiode, blijft de stress bij ons altijd aanwezig op een lager niveau.

Soms voelen we ons dag en nacht gestrest. En al die tijd is ons lichaam alert. Alert zodat het kan overleven. Je lichaam beschermt zichzelf door energie weg te houden bij bepaalde organen, zoals je stofwisseling en je huid, om je hersenen in optimale paraatheid te brengen.

Deze staat van paraatheid is fijn wanneer je moet vluchten, maar is destructief en uitputtend als het dag en nacht actief is.

Stress is een sluipmoordenaar. Als je de stresshormonen te lang door je lichaam laat stromen dan zullen ze je lichaam aantasten op allerlei manieren. Stress komt met een lichamelijke prijs, en leidt uiteindelijk vaak tot ziekte.

Zorg er daarom voor dat je weinig stress ervaart. Als je je gestrest voelt dan kun je gaan sporten, mediteren, minder werken, meer overzicht krijgen of je problemen oplossen. Blijf er echter niet mee rondlopen.

Stress is een grote destabilisator in je lichaam. Als je alle basics in dit boekje toepast in je leven, dan zul je merken dat je automatisch minder stress zult ervaren.

Wees blij en tevreden met je lijf

Koester je lichaam. Wees er blij mee, accepteer het zoals het is. Hoe meer jij van je lichaam houdt, des te beter je het zult verzorgen. En hoe beter jij je lichaam verzorgt, des te beter het voor jou zal zorgen.

Je bent mooi zoals je bent. Je bent perfect. Maak je niet druk om dat kilootje te veel of te weinig maar wees blij met je lichaam. Bewonder het, verzorg het en stel het gerust. Je lichaam is het mooiste gereedschap dat je ooit zult krijgen, en je hebt geen reserve lichaam!

Informeer jezelf op het gebied van gezondheid. Hoe meer je weet over gezond leven, des te beter je voor jezelf en je gezin kunt zorgen. Ben je lid van soChicken? Dan zul je de komende maanden nog veel meer diepgaande informatie lezen die je verder op weg zal helpen!

Basic 3: **Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven**



“Be the change you want to see in the world.”

Mahatma Gandhi

Wist je dat je je leven veel makkelijker kunt maken als je zelf de volle verantwoordelijkheid neemt voor alles wat je doet? Dat niet alleen, want je zult ook merken dat je een stuk succesvoller en daadkrachtiger wordt!

Kruip uit de slachtofferrol

Of beter gezegd, kruip nooit in de slachtofferrol. Je bent namelijk geen slachtoffer. Ik hoop niet dat ik je op stang jaag, maar de manier waarop jij je leven op dit moment ervaart is voor het grootste deel je eigen verantwoordelijkheid.

Wat ik daarmee bedoel? Simpelweg dat jij verantwoordelijk bent voor je eigen leven. Jij bent verantwoordelijk voor alles wat je denkt, alles wat je voelt, alles wat je zegt en alles wat je doet. Niemand kan voor jou bepalen hoe je je moet voelen na een bepaalde gebeurtenis, je hebt hierin zelf een volledige keuze.

Dus wanneer je je niet goed voelt, dan heeft het geen zin om je terug te trekken en je te gedragen als een slachtoffer. Je bent geen slachtoffer, je bent verantwoordelijk voor je eigen leven. Als je leven je op dit moment niet bevalt, dan is het *jouw* verantwoordelijkheid om hier iets aan te doen. Als jij namelijk niets doet, dan gebeurt er precies dat: *niets*.

Dit is jouw verantwoordelijkheid

Jij bent verantwoordelijk voor alle dingen die je *voelt*, alle dingen die je *denkt*, alles wat je *zegt* en alles wat je *doet*. Verder ben jij verantwoordelijk voor het zien van het *verband* tussen de dingen die jij denkt, voelt, zegt en doet, en de *resultaten* die hieruit voortvloeien.

Als jij te veel en te vet eet, dan ben *jij* verantwoordelijk voor je overgewicht. Als jij in gesprek met andere mensen alleen maar over jezelf praat, dan ben *jij* verantwoordelijk voor het feit dat mensen hun interesse in je verliezen.

Als je je alleen voelt, dan is het *jouw* verantwoordelijkheid om hier iets aan te doen. Dan moet jij je vriend(inn)en bellen, en niet wachten tot zij jou bellen. Als jij wilt dat je partner je een knuffel geeft dan moet je niet blijven wachten, het is jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat je in je behoeften wordt voorzien. Vraag er dus gewoon om.

Verander je eigen leven als je dit wilt

Wanneer je de volle verantwoordelijkheid draagt voor je eigen leven, dan ben je daadkrachtiger. Je hoeft namelijk niet af te wachten tot het leven eindelijk goed uitpakt voor jou, je kunt de resultaten in je leven koppelen aan het gedrag dat je in het verleden hebt vertoond. Verander je gedrag, en merk hoe je leven zal veranderen.

Het leven *overkomt* je niet. Jij hebt zelf in de hand hoe je het leven ervaart en hoe je reageert op verschillende gebeurtenissen. Besef goed dat jouw geluk jouw verantwoordelijkheid is. Je bent hiervoor niet afhankelijk van anderen, maar alleen van jezelf.

Basic 4: **Leer te genieten van ieder moment**



“The little things? The little moments? They aren’t little.”

Jon Kabat-Zinn

Leven in het moment en genieten van het moment vormt de basis voor je dagelijks geluk. Laat je leven niet aan je voorbij laat gaan, maar geniet met volle teugen.

Leven in twee werelden tegelijk

We hebben vaak de neiging om in twee werelden tegelijk te leven. We zitten aan tafel te eten, maar met onze gedachten zijn we op kantoor, of andersom. Terwijl je praat met een goede vriendin ben je al aan het bedenken wat je vanavond gaat eten, en wat je straks allemaal nog moet halen bij de supermarkt om deze maaltijd te bereiden.

We zijn allemaal weleens met onze gedachten ergens anders. We doen dingen uit gewoonte, zonder er bij na te denken. Heb je weleens meegemaakt dat je stond te douchen, en er na een tijdje achter kwam dat je je haar al een keer had gewassen? (juist, ik dus wel)

Door onze aandacht te verdelen over meerdere dimensies verliezen we een mooi en eigenlijk essentieel onderdeel van ons leven. Door meer te genieten van het moment, van het hier en nu, kun je heel eenvoudig veel gelukkiger worden.

Het hier en nu is de essentie van je leven

Het klinkt misschien wat overdreven als ik zeg dat het hier en nu de essentie van je leven vormt, maar toch is het waar. Straks bestaat namelijk niet. En datzelfde geldt ook voor 'toen'.

De toekomst en het verleden bestaan slechts in de vorm van je herinneringen aan het verleden, en je verwachtingen over de toekomst. Het enige wat je echt kunt waarnemen is het *nu*, dit moment.

Dat is ook de reden dat *nu* de essentie van je leven is. Het is namelijk het enige wat bestaat. Het enige wat je kunt waarnemen met je zintuigen, wat je kunt zien, ruiken, horen, proeven en voelen.

En hoewel onze herinneringen en onze verwachtingen erg waardevol zijn om te functioneren, vormt het hier en nu een belangrijke basis voor je dagelijks geluk.

Waarom je in het *nu* ontspannen kunt blijven

Denk eens na over de problemen die je hebt. Wellicht heb je over een paar dagen een belangrijk examen waar je nog veel voor moet doen. Misschien heb je ruzie met een vriendin, heb je te weinig geld om de energierekening te betalen of verlang je ontzettend naar een fijne liefdesrelatie.

Adem eens diep in, en haal je aandacht naar het nu. Je zit of ligt, je leest dit boekje. Je ogen glijden langs de tekst, je ademt in en je ademt weer uit. Je hoort geluiden om je heen, ruikt de geur van je huiskamer, slaapkamer of kantoor, je voelt je rustige en regelmatige ademhaling.

Heb je op dit moment een probleem? Ben je op dit moment, in het hier en nu, aan het lijden? Is er nu iets om je zorgen over te maken

Tenzij iemand je op dit moment aan het martelen is (wat me onwaarschijnlijk lijkt), is het antwoord waarschijnlijk nee. We ervaren stress door onze problemen, omdat we anticiperen op alle vervelende dingen die ons te wachten staan.

Je voelt je nu rot, omdat je in het verleden een ruzie hebt gehad en omdat je weet dat je daar in de nabije toekomst iets aan zult moeten doen. Maar nu zit je hier, en je vriendin is hier niet. Nu en hier is dus alles in orde, alles is prima. Je kunt nu met je zintuigen geen ellende waarnemen, dus bestaat het niet voor jou zolang je in dit moment blijft.

Is dit een vorm van ontkenning? Nee. Het is een vorm van verbonden blijven met de realiteit. Je realiteit is hier en nu, en de rest bestaat alleen in de vorm van herinneringen. Jezelf zorgen maken over dingen waar je nu niets aan kunt veranderen is nauwelijks effectief te noemen. Het zorgt alleen maar voor extra stress.

Blijf niet hangen in straks en toen

Door je aandacht naar het hier en nu te verplaatsen word je vrij en gelukkig. Je blijft niet plakken bij vervelende herinneringen en je hoeft je geen zorgen te maken over vervelende dingen die misschien in de toekomst gaan gebeuren.

Nu is alles goed. Geniet daarvan. Ervaar het moment zoals het is. Geniet van het diner met je vrienden, en houd je aandacht aan de tafel in plaats van op kantoor. Praat met volle aandacht met je vrienden, proef de wijn, ervaar de smaak, voel de liefde.

Wandel met je hondje door het park, en ervaar het moment. Leef bij de sensaties van je zintuigen, blijf in het moment.

Hoe vaker je jezelf eraan kunt herinneren om in het moment te leven, des te gelukkiger je je zult voelen. Je levensgeluk schuilt voor een groot deel in dit moment, dus laat je niet constant meeslepen door je gedachten, maar blijf hier en nu. Blijf bij het moment.

Tip: Stop een steentje in je jaszak. Steeds als je je hand in je zak stopt voel je dit steentje, en herinner je jezelf eraan om in het moment te leven.

Basic 5: **Uit je liefde en dankbaarheid**



**“Love is the force that transforms and
improves the soul of the world.”**

Paulo Coelho

Ieder mens heeft behoefte aan liefde en warmte. Je hebt behoefte aan een bepaalde mate van verbondenheid, vriendelijkheid en gezelligheid. Je wilt liefde ontvangen, en je wilt liefde geven.

Het leven draait om liefde

Het klinkt misschien een beetje cliché, maar het leven draait daadwerkelijk om liefde. Nee, niet persé de romantische liefde die bestaat tussen twee verliefde mensen. Liefde in de meest universele zin van het woord. Positieve energie, fijne emoties, dingen die je gelukkig maken.

Liefde voor je ouders, voor je werk, voor de natuur, voor de vrouw tegenover je in de tram. Liefde voor je eigen lichaam, voor je leven, de spullen die je koopt, de spullen die je weggeeft. Liefde voor je vrienden, je familie, je partner, je huisdier.

Liefde is een breed begrip, vaak heel persoonlijk maar eigenlijk toch heel universeel. We zoeken allemaal naar meer liefde in ons leven, in allerlei vormen. We zoeken naar erkenning, bevestiging, vriendelijke woorden, een knuffel op het juiste moment, een romantische kus, een lief gebaar, een warme glimlach.

Leven is liefde. Het is kiezen voor liefde *toelaten* in je leven, of het *blokkeren* en je hierdoor rot voelen. Hoe meer liefde je toelaat, des te fijner je je zult voelen. Je voelt je omringd met een gevoel van warmte, veiligheid en volledige acceptatie.

Geef liefde om meer liefde te ontvangen

Hoe kun je meer liefde krijgen in jouw leven? Verrassend eenvoudig. Je kunt meer liefde in jouw leven brengen door meer liefde te geven.

Hoe meer liefde jij geeft, des te meer liefde jij zult ontvangen. Is dat niet prachtig? Door de wereld liefdevoller te maken wordt jouw leven mooier. Maar hoe doe je dat dan, 'liefde geven'?

Ook dat is heel simpel. Het uiten van liefde is al het gedrag dat voortvloeit uit oprechte gevoelens van verwondering, waardering, dankbaarheid, acceptatie en respect.

Een glimlach naar een vreemde op straat, tijd nemen om naar iemands problemen te luisteren, je belofte nakomen, iemand een gemeend compliment geven, laten weten dat je er voor iemand bent, een knuffel geven, een goede daad verrichten terwijl niemand het ziet.

Het is mensen in hun waarde laten, niet oordelen, iemand accepteren zoals hij is, uitgaan van het goede in ieder mens, zoeken naar verbondenheid in plaats van je te concentreren op de verschillen.

Mensen bij elkaar brengen, lachen, huilen, en alle andere goede dingen die je doet vanuit oprechte positieve gevoelens.

Uit je dankbaarheid

De meest krachtige vorm van liefde uiten in je eigen leven is het uiten van je dankbaarheid. Door je te richten op alle dingen die goed zijn in je leven, en je hier dankbaar voor te voelen, kom je heel snel beter in je vel.

Hoe kun je dit eenvoudig doen? Gewoon door even wat tijd voor jezelf te nemen, en op te schrijven voor welke zaken in je leven je op dit moment dankbaar bent. Je hoeft je hierbij niet te beperken tot een klein lijstje. Maak de lijst zo lang als je wilt!

Voel je je een keer boos, teleurgesteld of geïrriteerd? Draai deze emotionele toestand dan razendsnel om door je dankbaarheid te uiten. Doe dit gewoon in je hoofd, of schrijf het even op.

De kracht van dankbaarheid is zo groot dat je je hele humeur binnen een minuut kunt veranderen. Stop dus met zeuren over dingen die niet goed zijn. Praat liever over de dingen die juist wél goed zijn. Daar heb je veel meer aan, omdat je je er veel beter bij zult voelen en tegelijkertijd meer liefde verspreidt!

Door liefde te verspreiden en te delen met mensen in je omgeving breng je meer liefde in je eigen leven. En hoewel liefde vaak voelt als iets abstracts, is het uiteindelijk voor ieder mens ontzettend belangrijk en vormt het bovendien een basis voor je levensgeluk.

Pas de basics stap voor stap toe in je leven

Ben je geïnspireerd geraakt? Begin dan vandaag nog met het toepassen van de basics in dit eBoek. Je hoeft ze niet persé in dezelfde volgorde toe te passen, en je hoeft ze niet volledig toe te passen.

1. Breng meer overzicht in je leven
2. Breng je lichaam in balans
3. Neem verantwoordelijkheid voor je leven
4. Leer te genieten van ieder moment
5. Uit je liefde en dankbaarheid

Bepaal voor jezelf welke onderwerpen voor jou het meest belangrijk zijn, en ga er stap voor stap mee aan de slag. Je kunt op ieder moment terugkomen bij dit boekje, en de basics opnieuw in je leven integreren.

Ontvang gratis extra tips om je leven te veranderen

Heb je tijdens het downloaden van dit boek je email adres ingevuld? Dan zal ik je de komende tijd voorzien van gratis extra tips om je leven mooier te maken. Ik geef je, naast deze basics, nog veel meer praktische handvatten die je verder zullen brengen naar een leven met meer succes, geluk, liefde, rust en gezondheid.

Bovendien ontvang je binnenkort nog een aantal leuke gratis eBoeken die je bijvoorbeeld helpen veel productiever te worden. Houd je mailbox dus in de gaten!

Heb je dit eBoek van iemand anders gekregen en je wil je de gratis tips ook in je mailbox ontvangen? Schrijf je dan alsnog in op deze pagina:

[Klik hier om de gratis extra tips te ontvangen...](#)

Ik hoop dat ik je met deze vijf eenvoudige basics heb kunnen inspireren om je leven mooier te maken. Zie deze basics als een eenvoudig startpunt. Er is nog zoveel meer wat je zelf kunt doen om je leven mooier te maken.

Ik hoop je regelmatig te mogen verwelkomen op [soChicken](#), waar je honderden artikelen vindt die je helpen gelukkiger, gezonder, kalmer, liefdevoller, rijker, bewuster, doelgerichter en productiever te worden.

Ik wens je een hele fijne week verder, en ik hoop dat we elkaar snel weer spreken via de mail!

Groetjes, Jelle.





soChicken

© 2012, soChicken. Alle rechten voorbehouden.
soChicken® is een geregistreerd handelsmerk van soChicken Studios.