



Gelukkig ? Nieuwjaar !

We wensen elkaar met nieuwjaar alle geluk toe. Maar hoe gelukkig zijn wij eigenlijk écht?

Weer een jaar voorbij.. weer een nieuwjaar om aan te beginnen. Alle rekeningen weer op nul en de wereld aan mogelijkheden ligt weer voor ons open. Gaan we door op de ingeslagen weg, of hebben we voornemens het dit jaar anders te doen. Oud en nieuw: tijd voor goede voornemens.

Durf je, naast alle dagelijkse beslommeringen, dit jaar eens écht te kijken naar jezelf? Jij bent tenslotte de enige die de keuze kan maken jouw leven leuk, maar vooral gelukkig te maken. Daar is rust, moed en een goed voornemen voor nodig.

Inmiddels weten we allang dat als je je diepste wens verwaarloost, je afstand neemt van je levensdoel of gewoon niet luistert naar de signalen die je lichaam geeft, dat je negatieve stress opbouwt. Deze negatieve stress stapelt zich op tot overspannenheid en mond uiteindelijk uit in een burn-out.

Hoe gelukkig ben jij op dit moment?

Een nieuw jaar. Nieuwe kansen. Tijd voor verandering. Maar hoe?

Neem je tijd! We hebben allemaal evenveel tijd gekregen. Alleen verdeelt iedereen de tijd op een andere manier. Deze verdeling maak je wel zelf. Kijk eens of er ergens tijd is om rust te vinden. Geen geluid, geen beeld, geen prikkeling van buitenaf. Neem dat moment om geen gedachten te hebben. Geen gesprekken in je hoofd, maar even helemaal niets. Na verloop van tijd kunnen vanuit dit niets nieuwe dingen ontstaan. Nieuwe gedachten, nieuwe beelden, nieuwe gevoelens, kortom iets nieuws dat helemaal vanuit jezelf naar boven is gekomen. Dit is jouw nieuwe richting. Volg die en vind je geluk!

Simpel hè?

We zijn alleen een beetje vergeten hoe het moet. We hebben er ook allerlei 'kan niet', 'mag niet' en 'doe je niet' blokkades opgezet. Om die te doorbreken, op zoek naar je eigen geluk, is een wil en veel moed voor nodig.

Zo is het mogelijk jouw eigen weg te vinden en kan en durf je iemand oprecht een 'Gelukkig nieuwjaar' toe te wensen.

Marko van der Beek
Leef je Wens