

010 Begin

Nieuwjaar ligt alweer enkele weken achter ons. Het is de dag dat menigeen bol staat van goede voornemens en nieuwe verlangens: minder of niet meer roken, minder of niet mee drinken (te starten met Dry Januari) en afvallen. Ik geloof dat ik daarmee de top 3 genoemd heb. Wat velen ook noemen is een beetje geluk en een beetje gelukkig te mogen zijn. Het oude achter ons latend en fris en vrolijk een nieuwe uitdaging tegemoet gaan. Maar wat menigeen doet is de laatste jaren van het jaar er nog even flink tegenaan gaan: het pakje sigaretten moet nog even op, want het toch zonde om ze zomaar weg te gooien. En dat geldt ook voor die fles wijn, die krat of die mooie fles Ierse whiskey. En tja afvallen??? Nog zat van de kerstmaaltijden, de chocolade, de oliebollen en de wafels lijkt het een makkie te worden. En de kleine succesmomentjes van januari zullen blijken geven of volhouden een probleem wordt.

Ik heb me wel eens afgevraagd waarom de overgang van het oude naar het nieuwe jaar zo'n life-changing effect kan of moet hebben. Als de datum van 1 januari iets magisch in zich herbergt. Als je iets echt wilt is een datum of tijd helemaal niet van belang. Een Chinees spreekwoord luid: 'Als je niet weet wanneer je het moet doen, doe het dan nú'. Motivatie ligt namelijk niet besloten in een datum, maar in het besluit het te doen en de actie. En dat kan evengoed nu. Het resultaat zal u verbluffen.

Maar dat andere dan? Dat beetje geluk en dat beetje gelukkig zijn?

De eerste vraag die ik u dan wil stellen is: waar ligt het eigenaarschap van uw geluk, van uw beetje gelukkig willen zijn? Is dat afhankelijk van anderen? Met andere woorden: stelt u zich afhankelijk op van anderen? Als uw antwoord een dikke ja is, kan ik u vertellen dat u nooit gelukkig zult worden. U kunt anderen niet eigenaar laten worden of beter gelegd verantwoordelijk laten zijn voor uw geluk. Ja, anderen kunnen een beetje bijdragen, maar nooit voor de volle 100%. Zij hebben namelijk andere ideeën, gewoonten en patronen die nooit helemaal zullen aansluiten bij die van u. Degenen die we het meest lief hebben, willen het allerbeste voor u, maar zullen ook zichzelf nooit helemaal kunnen wegcijferen voor uw geluk. Dat tast namelijk hun eigen geluk zijn aan. Om via Omdenken te spreken: u kunt ook nooit volledig voldoen aan het geluk van anderen, zonder u zelf tekort te doen. Een Perpetuum Mobile.

Geluk en het gevoel van gelukkig zijn ligt besloten in onszelf. We hoeven het enkel maar naar boven te brengen. "Tel je zegeningen", zei mijn schoonmoeder en daarin had ze groot gelijk. Kent u dat, dat u 99 goede dingen niet herkent, maar door de ene vervelende nachtenlang uit uw slaap wordt gehouden. Dat naar bovenbrengen kan door mindfulness: langzaam het eten van een koekje, het luisteren naar de merel in de ochtendzon (ook in de winter), een goede planning (minder stress), genieten van je weekend, een bosje tulpen op tafel, en... en... Er zijn zoveel dingen op te noemen. Maak maar eens een lijstje van wat u echt gelukkig maakt en zoek het even alleen in de kleine dingen.

Geluk en gelukkig zijn begint bij het begin en dat begin begint nú!!! Stel het dus niet uit.

Ik wens u in 2024 alle kleine gelukjes toe, op iedere dag, op ieder moment!