

# De 5 STAPPEN die je écht GELUKKIG maken

RECEPTENBOEK

op basis van de  
nieuwste  
ontdekkingen  
uit de  
wetenschap



**MARTINE VOSKUIL**

## Hallo!

Wat leuk dat je mijn e-book leest. Dat betekent dat je het belangrijk vindt om gelukkig te zijn. Dat vind ik ook. Mensen gelukkiger maken is mijn missie, dus ik help je er graag bij.

Ik denk dat we in ons dagelijks leven veel dingen doen om ons gelukkiger te voelen. Of blij, tevreden, geliefd – wat zo'n beetje op hetzelfde neerkomt. We solliciteren op een baan waarvan we hopen er voldoening uit te halen. We streven succes na. We willen afvallen of een broek kopen waarin we er hip en aantrekkelijk uitzien. We zoeken een partner, kopen een huis. Want als we dat hebben, dán zijn we gelukkig.

Nee, zo werkt het dus niet. Nou ja, een beetje wel, maar grotendeels niet. Hoe het precies zit met wat ons wel en niet gelukkig maakt en waarom we het geluk vaak op de verkeerde plek zoeken, vertel ik je in stap 1. Het leuke is dat we het zeker weten, want tegenwoordig wordt er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar geluk.

### De vraag die mijn leven veranderde

Dat ontdekte ik zo'n tien jaar geleden. Ik was afgestudeerd psycholoog en werkte als trainer voor een organisatie in de kinderopvang. Op een dag stelde ik mijn trainingsgroep de vraag: "Stel je voor dat je oud bent en tevreden terugkijkt op je leven, wat maakt dan dat je tevreden bent?" Het was een vraag die mijn leven veranderde, want ik dacht er zelf ook over na. Mijn antwoord was: "Als mijn kinderen gelukkig zijn." Ik heb een zoon en een dochter, die toen 7 en 4 waren, en hun geluk vond ik het belangrijkste van alles.

Ik dacht er nog verder over na en ik weet niet hoe dit bij jou is, maar ik realiseerde me dat mijn eigen leven geen aaneenschakeling was van hoogtepunten. Ik ben een keer enorm ziek geweest door een hersenvliesontsteking en het kostte me een jaar om te herstellen. En ik ben een keer overspannen geweest, ook niet fijn. Maar van beide ervaringen heb ik heel veel geleerd. Bijvoorbeeld dat mijn eerste neiging was om om moeilijke dingen heen te gaan, maar ik merkte al snel dat dat niet werkte, dat ik er dóórheen moest. Ik werd sneller beter als ik accepteerde dat ik ziek was, in plaats van ertegen te vechten.

Dus als ik ervanuit ging dat een leven alleen maar gelukkig zijn niet realistisch was, wat wilde ik dan voor mijn kinderen? Dan wilde ik ze veerkracht en zelfvertrouwen meegeven, zodat ze weer uit de put zouden kunnen klimmen als het nodig was.

### Een bijzondere ontdekking

Ik dacht nog veel meer na over geluk, onder andere over wat mij gelukkig maakte: verbinding met andere mensen, zelf leren en anderen iets leren, creativiteit. En ik deed een bijzondere ontdekking. Zoals Johan Cruijff zei: "Je gaat het pas zien als je het doorhebt," zo ging het ook bij mij. Want nu ik wist dat geluk mijn missie was, viel mijn oog op een symposium op mijn oude universiteit. Dat ging over geluk. Want inmiddels bleek de wetenschap zich ook bezig te houden met geluk. En dat levert prachtige inzichten op.

Na het symposium heb ik veel gelezen over wat er in de wetenschap inmiddels bekend was over geluk en ik dacht: 'Wat zonde dat zoveel mensen dit niet weten.' Dus ik besloot dat ik deze wetenschap de wereld in wilde brengen. Ik heb gelukworkshops bedacht, waarin ik de geluksinzichten vertaalde naar de werkvloer en tot mijn grote verbazing waren organisaties daar erg in geïnteresseerd. Die bedrijven begrepen natuurlijk ook wel dat het goed voor de organisatie is als de medewerkers gelukkig zijn. Want dan zijn ze productiever, creatiever, gezonder en leven ze langer. Dat blijkt tenminste uit al dat wetenschappelijk onderzoek.

### De weg naar jouw geluk

O.k., genoeg gepraat over mijn weg naar geluk. Nu gaat het over jouw weg. Want voor je ligt dit e-book, met inzichten én oefeningen. Die gaan je gelukkiger maken. Maar niet altijd. Want niemand is altijd gelukkig. Ik niet, mijn kinderen niet en jij ook niet. Maar we kunnen wel gelukkiger worden. Ben je er klaar voor? Dan gaan we van start!

## STAP #1 WAT MAAKT ON S GELUKKIG

Om te beginnen: wat is geluk? Het grappige is dat we er allemaal wel een beeld bij hebben. Misschien herken je deze twee soorten geluk. Er is dat geluksgevoel dat je zomaar kan overvallen. Het komt, geeft je een heerlijk gevoel en het verdwijnt weer... Ook kennen we een algemeen gevoel van geluk in ons leven, een soort van ons persoonlijke geluksgemiddelde. Het schommelt natuurlijk, als je iets verdrietigs meemaakt of stress ervaart, wordt het lager. En als je iets heel fijns meemaakt is het hoger. Maar in beide gevallen veert het na een tijdje weer terug naar je persoonlijke gemiddelde.

O.k., de eerste oefening. **Wat is jouw gelukscijfer?** Dus: hoe gelukkig voel jij je gemiddeld?

.....

En wat je cijfer ook is, het is o.k. Er is geen norm die je moet halen. Maar misschien ben je wel nieuwsgierig naar wat jouw geluk bepaalt. En wat je kunt doen om je gelukscijfer te verhogen.

### De taart van Sonja

Daarvoor stel ik je voor aan Sonja Lyubomirsky. Zij is een Russisch-Amerikaanse professor in de psychologie en één van de pioniers in het geluksonderzoek. Haar boek *De Maakbaarheid van Geluk*<sup>[i]</sup>, is mijn geluksbijbel, ik heb hem letterlijk kapot gelezen.

Allereerst heeft zij onderzocht waardoor ons geluk bepaald wordt en dat zijn drie factoren. Allereerst: je omstandigheden. Dus of je rijk bent of arm, gezond of ongezond, mooi of niet, getrouwd of single, etcetera. Ten tweede: je aanleg. Dus het genenpakket dat je geërfd hebt van je ouders. En ten derde je bewuste gedrag, dus dat wat we doen en denken en de keuzes die we maken.

Samen vormen deze drie factoren dus de taart van ons geluk. De vraag is nu, hoeveel invloed hebben ze? Dus hoeveel procent van jouw geluk wordt bepaald door je omstandigheden, hoeveel procent dragen je genen bij en hoeveel procent wordt bepaald door je gedrag? Wat denk jij?

### Geluk wordt bepaald door:

.....% omstandigheden

.....% aanleg

.....% bewust gedrag



[i] Sonja Lyubomirsky, *de Maakbaarheid van het Geluk* (2008), oorspronkelijke titel: *The How of Happiness!*

## En zo zit het echt

Dit is wat Sonja vond: onze leefomstandigheden bepalen maar zo'n 10% van ons geluksgevoel. Gek hè. De meeste mensen denken dat de invloed van de omstandigheden veel groter is. We geloven écht dat we gelukkiger worden van het winnen van de loterij. En nu komt ie: we worden er ook gelukkiger van. Maar niet zo veel als we denken. Daarbij wennen we ook aan onze nieuwe rijkdom. Dus na een tijdje zakken we gewoon weer terug naar juist, ons gemiddelde geluksniveau.

Dat is ook goed nieuws, want het betekent ook dat tegenspoed ons minder hard treft dan we van te voren denken. En ook dan kunnen we gelukkig weer terugveren naar ons oude niveau.



### Bert of Ernie

Onze genetische aanleg blijkt 50% bij te dragen aan ons gemiddelde geluksgevoel. We worden dus geboren met een bepaalde aanleg voor geluk, die maken dat we meer een 'Bert' of een 'Ernie' zijn. (Mijn vader heet Bert, maar zoals mijn zoon vroeger zei: "Hij is meer een Ernie"). Dit lijkt misschien geen fijne boodschap. Maar gelukkig houden we 40% over waar we invloed op kunnen hebben: ons bewuste gedrag.

Sonja en haar collega's hebben gelukkig ook voor ons onderzocht hoe we die 40% zo optimaal mogelijk kunnen benutten. In de volgende hoofdstukken deel ik vier stappen met je die écht werken. En er zitten fijne oefeningen bij, waarmee je de geluksinzichten kunt toepassen in je dagelijks leven.

### Wat was stap 1 dan?

In deze stap heb je geleerd wat ons gelukkig maakt. Dat we het niet hoeven te zoeken in een groter huis of nieuwe kleren. Dit is trouwens een hardnekkige denkfout, waar ik zelf ook nog wel eens intrap. Ik denk omdat onze hersenen geprogrammeerd zijn om te overleven en niet om gelukkig te zijn. En in de oertijd was er geen bol.com of Albert Heijn, waar we konden bestellen wat we nodig hadden. Daarbij is het omgekeerde wel waar: als we te weinig geld hebben en daardoor onze basisveiligheid in gevaar komt, maakt ons dat wel ongelukkiger.

Waar we het geluk dan wel moeten zoeken? In ons bewuste gedrag dus. Hoe je dat doet vertel ik je nu.



## STAP #2 DANKBAARHEID

Stap twee is mijn persoonlijke favoriet: dankbaar zijn. In mijn gelukstrainingen doe ik altijd een oefening waarin de deelnemers elkaar vertellen over een fijn, mooi of grappig moment van de afgelopen week. De taak voor de ander is om met aandacht te luisteren en vragen te stellen, waardoor de verteller weer helemaal terug in het fijne moment komt. Deze oefening heeft enorm veel effect. Mensen beleven hun geluksmoment nog een keer, het is het gratis recyclen van je geluk! Daarbij genieten ze van het delen van de emotie, van de verbinding die dit geeft. Een deelnemer zei: "We hebben elkaar veel beter leren kennen, op een heel andere manier dan in een gewoon kennismakingsrondje." Na afloop van deze oefening zie ik altijd blije gezichten.

Deze stap heeft dus een direct effect op je geluksgevoel, maar hij draagt ook bij aan je algemene geluksgevoel. Wetenschappelijk onderzoek[2] laat zien dat mensen die tien weken lang, eenmaal per week een oefening deden in dankbaarheid, optimistischer waren en meer tevreden over hun leven dan de mensen in de controlegroep. Ze hadden zelfs minder lichamelijke klachten.

### En nu jij!

Ik daag je uit om stil te staan bij een moment waar je dankbaar voor bent. Sta er echt even bij stil: wat vond je er zo fijn aan?

#### Mijn fijne, mooie of grappige moment waar ik dankbaar voor ben:

.....

.....

.....

.....

#### Dankbaarheid delen

Je kunt ook doen wat ik in mijn trainingen doe: je moment van dankbaarheid delen met iemand anders. Helemaal leuk is het als je ook de ander vraagt naar zijn of haar fijne, mooie of grappige moment.

#### Met wie ga jij je dankbaarheid delen?

.....

#### Dankbaarheid in je dagelijks leven

Het effect van de oefening die je hierboven hebt gedaan, is onomstotelijk bewezen. Sonja Lyubomirsky vroeg mensen om vijf zaken op te schrijven waar ze dankbaar voor waren. Gek genoeg had deze oefening alleen effect als mensen het één keer per week deden. Anders werd het toch te veel 'huiswerk'. Dus het is een goed idee om deze oefening herhalen, maar doe het niet te vaak. Gelukkig zijn er andere geluksstappen waar je mee af kunt wisselen!

[2] Algoe, S., & Haidt, J. (2006). Witnessing excellence in action: The 'other-praising' emotions of elevation, gratitude and admiration.

## STAP #3 BEWEGEN

En ze leefden nog lang en gelukkig... Veel sprookjes eindigen met die woorden. Ook in het echte leven is er een connectie tussen gezondheid en geluk. Het goede nieuws is dat je niet per se gezond hoeft te zijn om je gelukkig te voelen. Sterker nog: veel mensen met een ernstige ziekte halen daar positieve dingen uit: ze realiseren zich wat echt belangrijk is in hun leven en kiezen ervoor om daar hun tijd aan te besteden.

Geluk draagt wel bij aan je gezondheid. Gelukkige mensen hebben een beter immuunsysteem en leven zelfs langer[3]. Veel van de dingen die je kunt doen om je gelukkiger te voelen, hebben ook een positief effect op je gezondheid. Dan Buettner heeft erg interessant onderzoek gedaan naar de blue zones, de vijf gebieden op de wereld waar mensen het langst leven. Als je er meer over wil weten, bekijk dan de website [www.bluezones.com](http://www.bluezones.com). Bewegen is één van de 9 dingen die de bewoners van de blue zones doen, die zorgen voor hun gezonde leven.

Bewegen is verder een bewezen quick fix tegen stress en werkt ook goed in de preventie van stress. Daarbij is lichaamsbeweging is een makkelijke en super effectieve manier om je geluk te bevorderen.

### Maar...

Ook als we dit allemaal weten, dan is het nog niet altijd makkelijk om in actie te komen. Even twee gewetensvragen:

- Heb je wel eens geen zin om te gaan sporten?
- En als je toch gesport hebt, voel je je dan beter dan daarvoor?

De kans is groot dat je twee keer ja geantwoord hebt. Dat is tenminste mijn ervaring in trainingsgroepen – bij beide vragen gingen bijna alle handen de lucht in. En ik herken zelf ook de drempel om te gaan bewegen, terwijl ik écht weet dat het goed voor me is en ik me er beter door voel. Dus we kunnen wel een steuntje in de rug gebruiken. Hier komt ie!

### Huidige Situatie

Hoe is je huidige situatie met betrekking tot bewegen? Waar ben je tevreden over? En wat zou je anders willen?

---

---

---

---

---

### Gewenste Situatie

Wat is je gewenste situatie met betrekking tot bewegen? Wat is er dan concreet anders dan nu? En waarom zou je dat graag willen? Wat wil je ermee bereiken? Tip: omschrijf je gewenste situatie in positieve termen. Dus niet: ik wil minder zitten, maar: ik wil vaker sporten en wandelen.

---

---

---

---

---

## Hindernissen

Waarom heb je je gewenste situatie nog niet bereikt? Schrijf alle hindernissen op waar je tegenaan loopt. Dat kunnen praktische bezwaren zijn, maar ook je eigen gedachten die je belemmeren.

Four horizontal dotted lines for writing.

## Hulpbronnen

En nu schrijf je je hulpbronnen op, dat wil zeggen: alles wat je kan helpen om je gewenste situatie te bereiken. Dit kunnen hulpbronnen van buitenaf zijn, maar ook weer je eigen (helpende) gedachten.

Four horizontal dotted lines for writing.

Hier alvast wat suggesties. Kies vooral een vorm van bewegen die je leuk vindt. Een vast moment, dus een sportles op een vast moment is voor veel mensen behulpzaam. Of het samen doen met een vriend(in), jezelf na afloop belonen en een haalbare en concrete stap met jezelf afspreken.

## Liever een ander doel nastreven?

Misschien beweeg je al genoeg, goed bezig! Ook dan kun je deze oefening gebruiken, alleen vervang je het woord beweging dan door iets anders waar jij graag een stap in wil zetten. Gezonder eten, meer slapen, minder stress (of positief verwoord: meer ontspanning), kies maar...

[3] Ibid, Lyubomirsky, King et al (2005)



## STAP #4 OMGAAN MET STRESS

Stress is mijn eigen grootste vijand – had ik al verteld dat ik eens overspannen ben geweest? Maar ik ben niet de enige. Onderzoek van TNO[4] laat zien dat 34% van de zieke werknemers werkdruk of werkstress aangeeft als reden voor het verzuim. En 16% van de werknemers heeft last van burn-outklachten. De uitval door stress neemt al jaren toe. Natuurlijk leven we in een snelle wereld met veel prikkels, waarin we altijd bereikbaar (moeten? willen?) zijn. En dat gaan we te lijf met een antiek stresssysteem dat gemaakt is om weg te rennen voor tijgers, maar niet om de hele dag achter een computer te zitten piekeren wat we beter anders hadden kunnen doen...

Misschien ben je gezegend met hele relaxte genen, gefeliciteerd! Maar voor velen van ons geldt dat we actief iets moeten doen om onze stress te beteugelen. En gelukkig kan dat goed. Zelf ben ik twintig jaar geleden overspannen geweest, maar daarna nooit meer. Ik heb een goede coach gehad, waardoor ik heb geleerd mijn stress signalen eerder te herkennen en ik weet wat ik kan doen om stress te voorkomen en te verminderen.

### Minder stress

Er is veel wat je kunt doen of juist laten om je stress te beteugelen en je relaxter en energieker te voelen. Je bent er al mee bezig geweest in stap 2: bewegen is de snelste manier om je stresshormonen af te laten nemen, omdat je zo je antieke stress systeem helpt. Je hersenen denken dat je weggerend bent voor de tijger. En als je regelmatig beweegt ligt het niveau van je stresshormonen standaard lager. Rust nemen is ook erg belangrijk, zo zorg je ervoor dat je kortdurende stress (die niet schadelijk is) niet uitmond in chronische stress (die wil je niet hebben).

### Je gevoel als informatiesysteem

Graag wil ik een oefening met je delen die kan helpen om je bewuster te zijn van je gevoel en je behoefte. We zijn niet zo gewend om aandacht aan ons gevoel te besteden en dat is zonde. Want je gevoel is een belangrijke informatiebron. Het laat je weten of je krijgt wat je nodig hebt. In andere woorden: als je behoefte vervuld is, ervaar je een positief gevoel (blij, ontspannen, vrolijk, voldaan, trots, ontroering, mild, tevreden, ...). En als je behoefte niet vervuld is ervaar je een onprettig gevoel, als moe, gespannen, geïrriteerd, chagrijnig, onzeker, ...). Het is erg zinvol om je hier meer bewust van te zijn, want dan kun je bijtijds ingrijpen.

### Een voorbeeld: mijn drukke vrije dag

Toen mijn kinderen jonger waren, was de woensdag mijn vrije dag. Dan ging ik eerst sporten en dan snel boodschappen doen en snel de kinderen halen. We lunchten samen en daarna vroegen mijn kinderen: "Mama, mag er een vriendje komen spelen? Mama, mogen we pannenkoeken bakken? Mama, mag ik ...?" Mijn antwoord was dan vaak: "Nee." Dat vond ik niet aardig van mezelf, maar ik had er op dat moment niet de energie voor.

Toen leerde ik mijn eigen gevoel en behoefte serieus te nemen. Dus ik voelde dat ik moe was (niet zo gek eigenlijk, want het was ook mijn vrije dag en tot dan toe was ik alleen maar bezig geweest). En ik vroeg me af wat mijn behoefte dan was – dat was altijd rust. Dan zei ik tegen mijn kinderen: "jongens, ik ga even een kwartiertje op de bank liggen, laat me even met rust. Daarna ben ik weer gezellig." En dat was ook zo. En als ze me dan vroegen: "Mama, mag ik een taart bakken?", dan was het antwoord meestal ja.

[4] TNO, Factsheet Week van de Werkstress 2021



## Een relaxte oefening

- Dus, ga maar eens lekker zitten met allebei je voeten op de grond.
- Voel maar of je helemaal comfortabel zit.
- Het helpt als je je ogen sluit (als je deze oefening voor het eerst doet, moet je misschien af en toe even spieken).
- Ga nu met je aandacht naar die plekken waar je lijf contact maakt met de grond en met de stoel. En voel ook waar je armen of handen rusten.
- Volg nu je adem een paar keer, in hoe hij naar binnen en weer naar buiten gaat. Je hoeft er niks aan te veranderen.
- En dan, terwijl je zo zit met je aandacht naar binnen gekeerd, ga dan eens met je aandacht naar je gevoel. Hoe voel je je op dit moment? En alles is o.k. en mag er zijn. Misschien heb je er niet gelijk een woord voor, dat is ook o.k. Kijk dan of je gevoel positief of negatief is en of het groot of juist klein is.
- Laat je gevoel er helemaal zijn. Waar in je lichaam voel je deze emotie? Ga ook daar met je aandacht naartoe.
- En als het een prettig gevoel is, welke behoefte is er vervuld? Wat geeft je dit prettige gevoel?
- En als het een onprettig gevoel is, welke behoefte is er nu niet vervuld? Wat heb je nodig? Of wat zou je graag willen, wat er nu niet is?
- Neem je tijd om de oefening af te ronden, even te bewegen en weer terug te komen in het hier en nu.

### In je dagelijks leven

Als je veel last van stress hebt, is het een goed idee om deze oefening een paar keer per dag te doen. Daardoor voorkom je dat je aan het eind van de dag pas merkt hoe uitgeput je bent. Je gaat in plaats van de rode waarschuwingslichten (overspannenheid, knallende koppijn), de oranje of zelfs de gele waarschuwinglampjes zien. En dan kun je ervoor zorgen dat je behoefte alsnog vervuld wordt. Niet alle behoeftes zijn trouwens op dat moment of door jouzelf te vervullen. Je kan bijvoorbeeld behoefte hebben aan rust, terwijl je voor een deadline iets af moet maken. Dan helpt het toch om je bewust te zijn van je behoefte, om deze te erkennen: 'Ik zou het graag willen, maar het is er nu niet.' En soms kun je het op een akkoordje gooien met jezelf: 'Als ik klaar ben, ga ik uitrusten.'



## STAP #5 EEN POSITIEVE MINDSET

### We doen een gedachtenexperiment

Stel je voor: je bent een oermens en je loopt lekker rond in je oerbos. Dan zie je een appelboom, met heerlijk, glanzende, sappige appels. Wat doe je?

En stel je voor, dat je vanuit je ooghoek opeens een tijger ziet naderen. En dan echt zo'n grote sabeltandtijger, hè. Wat is nu je actie?

Dus welke prikkel wint er, de positieve prikkel van de appel? Of de negatieve prikkel van de tijger? En waarom is dat, denk je?

### Prikkels in onze hersenen

De geluukswetenschappers hebben ontdekt dat onze hersenen meer aandacht besteden aan negatieve prikkels dan aan positieve. Dat is niet zo gek, want onze hersenen zijn gericht op overleven, niet zozeer op gelukkig zijn. Vaak kunnen die twee goed samen gaan (denk aan eten, sociale contacten, seks), maar als er gekozen moet worden, krijgt de prikkel van het gevaar de voorrang. Wat betekent dit voor ons huidige leven, waarin we niet zoveel tijgers tegenkomen? Dat we nog steeds meer aandacht besteden aan de negatieve dingen dan aan de positieve. We focussen op wat we nog móeten doen, in plaats van wat we al gedaan hebben. We denken vooral na over dat ene puntje van kritiek, terwijl we geen aandacht besteden aan de complimenten. Herkenbaar?

Natuurlijk spelen persoonlijke verschillen hierin een grote rol, denk aan Bert en Ernie. Maar wat voor iedereen geldt: we kunnen ons positieve denken trainen.



### De stemmen in je hoofd

Een handige kapstok hiervoor is het duo de Innerlijke Criticus en de Liefdevolle Vriend. Het zijn beiden stemmen in je hoofd, ook wel subpersoonlijkheden genoemd. Het is heel behulpzaam als je je meer bewust bent van wat ze tegen je zeggen en hoe je ze kunt regisseren. Nog even voor de duidelijkheid: hun bestaan is níet wetenschappelijk bewezen. Maar honderden van mijn coachklanten hadden, evenals ikzelf, veel baat bij deze oefening. Daarom deel ik hem graag met jou.

### De Innerlijke Criticus

Ken jij die innerlijke stem, die de lat (te) hoog legt, die zo kritisch is dat hij je tot perfectionisme drijft? Of die je vooral op je plichten wijst, op alles wat je nog moet doen? Die soms maakt dat je helemaal geen zin meer hebt om aan een taak te beginnen? Dat is de stem van je Innerlijke Criticus. In zekere zin heeft deze kritische stem goede bedoelingen met je. Hij (of zij natuurlijk) wil ervoor zorgen dat je gewaardeerd wordt en wil voorkomen dat je faalt of afwijzing ervaart. Soms kun je de Innerlijke Criticus goed gebruiken, bijvoorbeeld om nadat je een tekst geschreven hebt, de d's en de t's nog even te checken. Maar bij de meesten van ons is de Innerlijke Criticus te vaak en te hard aan het woord. Dan belemmert hij vooral.

Het helpt als je gaat herkennen wanneer de Innerlijke Criticus overmatig aan het woord is, zodat je hem/haar wat zachter kunt laten praten. Daarom: een nadere kennismaking met je eigen kritische stem.

## Kennismaking met je Innerlijke Criticus

Neem een situatie voor ogen waarin je last had van de Interne Criticus.

**Wat was je situatie?**

.....

.....

.....

**En wat voor uitspraken deed je Interne Criticus in deze situatie?**

.....

.....

.....

**Kun je hem of haar een naam geven? (Als voorbeeld: de mijne heet Little Miss Perfect)**

.....

**Waar stond de Interne Criticus ten opzichte van jou: dichtbij of verder weg?**

.....

**Welke last heb je van je Innerlijke Criticus?**

.....

.....

.....

**Kun je hem/ haar vragen wat meer afstand van je te nemen? Ervan uitgaande dat je de Interne Criticus weer terug kunt roepen als hij/ zij van pas komt.**

.....

**Wat is de positieve intentie van deze kritische stem voor jou?**

.....

.....

.....

Misschien is dit een heel nieuwe manier van kijken voor je en heb je niet in een keer alle antwoorden paraat. Geen probleem. Wie weet ga je de Innerlijke Criticus vaker herkennen in je dagelijks leven en wordt hij zo steeds duidelijker voor je.

## De Liefdevolle Vriend

De Liefdevolle Vriend of Vriendin is de positieve, zorgzame, vriendelijke, bemoedigende tegenhanger van de Innerlijke Criticus. Misschien herken je die stem ook wel. Het is de stem die je bemoedigend toespreekt: 'Je kunt dit, vertrouw op je ervaring.' Of je troost als je een fout hebt gemaakt: 'Je hebt je best gedaan en je hebt ervan geleerd.' De Liefdevolle Vriend maakt dat je goed voor jezelf zorgt, dat je je laptop op vrijdagmiddag eerder uitzet na een week lang buffelen. Dus dat je je eigen behoeftes vervult (zie stap 4). De Liefdevolle Vriend heeft vertrouwen in je, maar accepteert ook dat er wel eens iets misgaat. Dan is hij/ zij mild en lacht je bemoedigend toe. Kortom: de Liefdevolle Vriend gedraagt zich als je beste vriend(in). Gek genoeg is het vaak makkelijker om iemand anders beste vriend te zijn dan die van jezelf. Maar het is veel fijner als je de Liefdevolle Vriend in jezelf vaker aan het woord laat.

### Kennismaking met je Liefdevolle Vriend

Neem dezelfde situatie in gedachten.

#### Wat zou je Liefdevolle Vriend je willen zeggen over deze situatie?

.....

.....

.....

#### Welke bemoedigende, troostende of milde gedachten wil de Liefdevolle Vriend je meegeven?

.....

.....

.....

#### Wat was je behoefte in deze situatie? En hoe had je voor jezelf kunnen (laten) zorgen hierin?

.....

#### Welk liefdevol advies kan je Liefdevolle Vriend je geven?

.....

#### Heb je een naam voor je Liefdevolle Vriend(in)?

.....

#### En wil je hem/ haar vragen wat dichterbij je te komen staan?

.....

### Regisseren

Nu je je Innerlijke Criticus wat beter kent, zul je hem sneller herkennen in je dagelijks leven. Je kunt hem dan eerder een halt toe roepen. En je kunt je Liefdevolle Vriend er juist bij roepen om je te steunen, bemoedigen, complimenteren, troosten, mildheid te brengen. Het zijn de personages in een toneelstuk waar jij de regie van hebt.

## NOG MEER GELUK

Zo, nu heb je alle 5 de stappen naar een gelukkiger leven gelezen. Daarmee ben je in ieder geval een Liefdevolle Vriend voor jezelf geweest! Hopelijk heb je de oefeningen gedaan en toegepast in je dagelijks leven. Ik wil je nog een paar tips meegeven die helpen om dat te blijven doen. Daarmee train je je geluksspieren.

### Allereerst

Leren gaat met vallen en opstaan. Het helpt als je ook in het leerproces mild naar jezelf bent. Soms geven mensen zichzelf op hun kop omdat ze weer te kritisch zijn... Dan bestrijd je de Innerlijke Criticus met zichzelf. Mijn tip is juist om de Liefdevolle Vriend erbij te roepen. Kleine stappen zetten helpt. En jezelf toestaan om het opnieuw te mogen proberen.

### Ten tweede

Het is ook een kwestie van uitproberen. De ene stap zal je meer aanspreken dan de ander en dat is helemaal prima.

### Ten derde

Er zijn nog veel meer mogelijkheden om je levensgeluk te vergroten. Als je meer wil weten is het boek van Sonja Lyubomirsky een aanrader. Zij beschrijft 12 geluksstrategieën die bewezen effectief zijn.

### Ten vierde

Het is niet altijd makkelijk om alleen veranderingen in je leven in gang te zetten. We kijken toch door onze eigen bril. Als je behoefte hebt om je persoonlijke geluk verder te versterken, neem dan vooral contact met me op voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

De afgelopen jaren heb ik honderden mensen gecoacht en getraind naar meer geluk. Eén van hen zei: "You helped me an enormous amount! Life is a lot different (better!) nowadays. Thanks so much Martine. You changed my life." Ik hoop dat dit e-book jouw leven ook een beetje gelukkiger gemaakt heeft. Graag lees ik wat het voor jou betekend heeft via [martine@voskuillevenskunst.nl](mailto:martine@voskuillevenskunst.nl).

Hartelijke groet!

**Martine Voskuil**

Psycholoog, coach en trainer

[www.voskuillevenskunst.nl](http://www.voskuillevenskunst.nl)



*Levenskunst*