

"Een ongelooflijk grappig, praktisch en toepasbaar boek om geluk terug te vinden wanneer het verloren is gegaan." **JOHN GRAY, Ph.D.**

Auteur van *Mannen komen van Mars, Vrouwen van Venus*

Van

**Ongelukkig**

naar

**Gelukkig**

in 7 stappen  
Veranderingen  
en Uitdagingen

**Liefdevol Omarmen!**

*Janet Attwood, Chris Attwood & Jimmy Moore*

Illustraties door George Foster

Voorwoord door **ROBERT G. ALLEN** #1 New York Times best-selling author



Aanbeveling voor

Van Ongelukkig naar Gelukkig

“Een ongelooflijk grappig, praktisch en toepasbaar boek om geluk terug te vinden wanneer het verloren is gegaan.”

JOHN GRAY, Ph.D.

Auteur van *Mannen komen van Mars, Vrouwen van Venus*

“Zeg maar dag tegen ellende en hallo tegen geluk door met behulp van de briljante inzichten in dit boek van mijn goede vrienden.”

MARK VICTOR HANSEN

Co-auteur, *Balsum voor de Ziel®* en *The One Minute Millionaire*

“Zelden vinden we een boek dat zulke diepe wijsheden vertaalt in goed leesbare, eenvoudig toepasbare taal. Chris, Janet en Jimmy hebben het beste uit zichzelf naar boven gehaald door complexe materie simpel, leuk en tastbaar te maken. En bovendien zijn deze auteurs allen expert op dit gebied, hun persoonlijke levens belichamen de waarheid en effectiviteit van wat je hier zult lezen.”

BILL BAUMAN, Ph.D. *Present Day Mystic*

Originele titel:

FROM SAD TO GLAD

Published by: Enlightened Alliances P.O. Box 511 Fairfield, IA  
52556 <http://www.stayinginlove.com?PID=25>

Enlightened Alliances is a registered business name of  
Enlightened Eagles, LLC.

The Expansion Process is a trademark of Enlightened Alliances.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or  
transmitted in any form or by any means, electronic or  
mechanical, including photocopying, recording, or by any  
information storage and retrieval system, without written  
permission from the author, except for the inclusion of brief  
quotations in a review.

Design by George Foster

ISBN: 978-0-9755751-9-8

Copyright © 2004 by Janet Bray Attwood, Chris Attwood,  
Jimmy Moore, and George Foster  
First Edition

Vertaald door Jan van der Meulen, Power to Grow,  
[www.powertogrow.nl](http://www.powertogrow.nl)

Copyright © 2013

Editie 1.0

## Inhoudsopgave

<b>Hoofdstuk 1: Bewustwording</b> .....	9
<b>Hoofdstuk 2: Jouw Verhaal</b> .....	27
<b>Hoofdstuk 3: Realiteit</b> .....	39
<b>Hoofdstuk 4: De Weg naar Geluk</b> .....	53
<b>Hoofdstuk 5: Aan het Werk</b> .....	84
<b>Hoofdstuk 6: Licht aan! Camera! Actie!</b> .....	106
<b>Hoofdstuk 7: De Cirkel van Plezier</b> .....	142
<b>Hoofdstuk 8: Ode aan Plezier</b> .....	164
<b>Hoofdstuk 9: Beschouwingen over de kern van Bewustwording</b> .....	182

Voorwoord:

door ROBERT G. ALLEN #1 New York Times best-selling author,  
Creating Wealth, Nothing Down and The One Minute  
Millionaire

**E**envoudig gezegd, de kennis in dit boek is baanbrekend. Wanneer er ook maar één ding is dat succes kan garanderen, in alle aspecten van het leven, zakelijk, in relaties, bij dienstverlening, wat dan ook, dan is het de kunst om open te blijven, of zoals in dit boek wordt gezegd, in openheid te leven. We kunnen ons afsluiten, maar dan gaat ons niets goeds gebeuren.

Sta jij open of ben je afgesloten? Deze fundamentele vraag zouden wij ons allen moeten stellen. In een eenvoudige, begrijpelijke manier vertelt Van ... naar ... wat de consequenties zijn van het niet stellen van deze vraag, de mogelijkheden die voor jou ontstaan wanneer je afsluiting gaat herkennen, en over de technieken die je kunt gebruiken om weer in openheid te gaan leven wanneer je afgesloten bent.

Het lijkt haast wel een seminar. We krijgen ervaring na ervaring en elke toont ons waar we zijn gegroeid en waar nog groei mogelijkheden liggen. De gebeurtenissen in ons leven waarbij we ons goed voelen laten ons zien ons wat we al hebben geleerd. Wanneer we niet lekker in ons vel zitten, sluiten we ons af; we scheiden ons af van anderen, door simpelweg niet meer te luisteren of we duwen ze weg, vanwege boosheid, of angst, of teleurstelling, of depressie.

Maar juist wanneer we ons vanuit ons comfortabele gevoel verplaatsen naar ons oncomfortabele gevoel, openen we de deur naar groei. Juist wanneer we ons door deze oncomfortabele tijden heen worstelen, met een houding van "Wat kan ik hiervan leren?", dat we op een nieuw niveau van leven aankomen. Wanneer je opkijkt naar wereldleiders zoals Martin Luther King, Jr., of Mahatma Gandhi, of Abraham Lincoln, of de financiële successen van John D. Rockefeller, Sr., Bill Gates, of Warren Buffet waardeert, dan kun je beter ook maar weten dat al deze mensen uitdaging na uitdaging voor hun kiezen kregen voordat ze hun succes bereikten. Jouw leven wordt bepaald door hoe jij door dit soort uitdagingen heen komt. Dit boek leert je hoe je door deze uitdagingen in jouw leven heen komt, met een liefdevol en open hart. Janet en Chris zijn de beste mensen om dit van te leren. Zij bezitten een bijzondere manier om zowel eerlijk als recht voor z'n raap te zijn, terwijl ze toch liefdevol blijven. Ik heb beiden lastige situaties zien omarmen en met liefde ontvangen, met een begrip en openheid die inspirerend is. Het zijn heel bijzondere mensen, met een ongelofelijke diepgang en wijsheid. Dit boek geeft jou de kans om oneindige mogelijkheden te ontdekken middels het openen van je hart en geest. Ik nodig je uit om deze kennis te gebruiken om het leven waar je altijd van gedroomd hebt te gaan leven.

# Introductie

## Sta je open of ben je gesloten?

Is het je wel eens opgevallen dat wanneer je gelukkig bent ook de moeilijkere dingen gemakkelijker lijken?

Wanneer we open zijn, worden we een kanaal waardoor we de zegeningen van 'Hogere Machten' kunnen ontvangen. Van uit dat gezichtspunt (Gods gezichtspunt zo je wilt), wordt het onmogelijke mogelijk.

Maar wanneer we gesloten zijn, worden onze verwachtingen, onze perceptie, relaties met anderen, het leven zelf, gespannen en moeilijk. Niets voelt goed of lijkt ons aan te trekken. Zelfs het goeds rondom ons verliest zijn charme. Creativiteit vervaagt. We kunnen ons moeilijker in anderen verplaatsen. Problemen lijken groter. De kans op het vinden van oplossingen wordt kleiner.

Stel nou dat jij open kon blijven, ook in een tijd van uitdagingen, zou dat je leven dan niet gemakkelijker maken? Stel nu dat er een eenvoudige, direct toepasbare stapsgewijze methode zou zijn die jouw verwachtingspatroon kon aanpassen, je gedachtes kon veranderen wanneer je afgesloten bent, zou dat niet geweldig zijn? Leven vanuit openheid, of vanuit beperking, wat zou jij liever doen? Welke levensstijl zou jou productiever maken?

Wil jij je leven veranderen? Het geheim is om veranderingen aan te kunnen terwijl je van binnen de juiste balans behoudt. Wanneer je dit kunt, zonder jezelf te verliezen in negatieve gedachtes, ontvang je vaak volslagen onverwacht heel bijzondere en mooie momenten. Dit boek is geschreven om jou dit soort ervaringen te laten beleven.

*Er wordt wel gezegd dat het leven een rivier is.*

*Wat zie jij wanneer je een rivier ziet? Water in beweging. De stroming geeft het beeld van continue verandering in het water, nooit hetzelfde, terwijl de rivier zelf onveranderd blijft.*

*Zo is het ook met ons leven. Nieuwe kansen, nieuwe uitdagingen, sommigen welkom, anderen niet. Verandering laat ons groeien. Hoe we zelf door die stroom van veranderingen navigeren is voornamelijk een keuze die we zelf kunnen maken. Gaan we met de stroom mee of juist er tegenin? Het leven zelf wordt gedefinieerd door de keuzes die we maken.*

*Zelfs wanneer dingen waar we geen invloed op hebben ons overkomen, hebben we nog steeds de keuze hoe we daar op reageren. Dit is waar het openheid proces een rol speelt.*

*"Zijn of niet zijn?" ("To be or not to be?") vroeg de grote schrijver William Shakespeare lang geleden. Wanneer het gaat om open staan, geeft het antwoord op die vraag duidelijk weer wie jij bent als persoon en wat jij van het leven verwacht.*

*Wanneer je een verandering wenst, wat doe je dan?*

*Ghandi vroeg aan mensen die verandering wilden om eerst zichzelf te veranderen. Wanneer je het zaadje verandert, verander je de hele boom. Wij moeten de verandering zijn wanneer we onszelf en de wereld willen veranderen.*

*Wie zou er niet willen leven vanuit een perspectief van open staan? Vanuit die toestand zien we helderder, voelen we ons veiliger, kunnen we meer bereiken met minder weerstand terwijl we genieten van het proces.*

*Geven, gewoon alleen vanuit de wens om te geven, (wat sowieso de hoogste vorm van liefde voor onszelf en anderen is) gaat gemakkelijk en voelt natuurlijk wanneer we in openheid leven. In deze onbaatzuchtige leefstijl, zijn we het meest onszelf, spontaan, levendig, ontvankelijk en kunnen we beter accepteren wat gebeurt.*

*Oké vraag je je misschien af, dat is allemaal mooi en aardig, maar wat moet ik nu doen wanneer ik helemaal afgesloten ben? Hoe kom ik terug in openheid?*

*Lees maar verder.*

*De volgende bladzijdes geven je inzicht en oefeningen om direct toe te passen, om je hart, ziel en armen wijd open te houden wanneer je je gesloten voelt - juist wanneer je je gesloten voelt - zodat je het veranderingsproces naar groei gemakkelijk beleeft, zelfs leert waarderen, in plaats van weerstaan.*

*Groei komt tenslotte in golven van openheid en geslotenheid. Periodes van geslotenheid zijn heel normaal. Alles in de natuur gaat ook in cycli van openheid en geslotenheid.*

*Het geheim zit hem erin om verandering te accepteren, zonder weerstand, zonder vast te houden aan wat je hebt. Wanneer we onszelf toestaan open te zijn, zelfs wanneer we ons afgesloten voelen, werken we proactief. Hierdoor komen we niet in de gevaarlijke slachtoffer rol, het gevoel dat ons van alles wordt aangedaan.*

*Wanneer je beperkingen en blokkades vanuit dit perspectief bekijkt, zie je dat deze juist de mogelijkheden voor groei met zich meebrengen.*

*Velen van ons dromen zo vaak over een betere toekomst, of proberen een naar verleden te vergeten, dat we maar weinig in het heden leven.*

*Maar dit boek is geen psychologisch of filosofisch proza. Met humor en eenvoudige inzichten zullen we je leren hoe je afgeslotenheid herkent, en hoe je weer open kunt geraken door middel van een eenvoudig maar doeltreffend proces, wat wij Het Openheid Proces noemen.*

*We hebben er heel bewust voor gekozen om voor dit boek een groot lettertype te kiezen en met veel duidelijke plaatsjes te werken om onze kennis te delen. Onthoud dat Het Openheid Proces een ervaring is, en we willen proberen jou dit te laten ervaren in plaats van dat je dit alleen maar leest.*

*Van Ongelukkig naar Gelukkig heb je zo doorgelezen. Maar we hopen dat je het leuk en bruikbaar vindt, dat je het vaker door zult nemen, en dat Het Openheid Proces een dagelijkse gewoonte voor jou gaat worden. En wanneer je nieuwsgierig bent naar meer, nodigen we je uit om op onze website verder te kijken.*

*<http://www.stayinginlove.com><http://www.thepassiontest.com>*

*Het Openheid Proces is diepgaand, gemakkelijk toepasbaar, en bestaat uit 7 duidelijke stappen. Het brengt je snel en eenvoudig vanuit een gesloten toestand naar een open toestand. Hierdoor komt een geheel nieuwe, onverwachte en bijzonder levensvisie binnen bereik.*

*Wanneer we met anderen contact hebben, hebben we de keuze om dit vanuit openheid of afgeslotenheid te doen. Afgesloten ondervindt je problemen. Vanuit openheid ontdek je kansen en nieuwe mogelijkheden die je jezelf eerst niet had kunnen voorstellen.*

### ***Van Ongelukkig naar Gelukkig!***

*Dit proces is eenvoudig maar diepgaand. Het geeft een nieuw beeld op intermenselijke relaties, verankerd in heelheid en toch heel specifiek. En het werkt écht.*

*Janet en Chris zouden het moeten weten. Ze hebben hun scheiding niet alleen doorstaan, maar zijn de beste vrienden gebleven, en zakenpartners, juist door het toepassen van de principes en oefeningen die in dit boek staan beschreven. Ze zijn het levende bewijs dat liefde kan overwinnen, zelfs wanneer een relatie verandert en groeit.*

*Hun directe ervaring, zowel onderling als in samenwerking met duizenden anderen, vormen de basis van de principes zoals beschreven in dit boek. Hun e-zine boek "Staying in Love When the Relationship is Over" heeft velen geïnspireerd.*

*Maar het maakt niet uit of je nu in een relatie zit, of getrouwd bent. Het leven en de liefde zijn constant in beweging, als eb en vloed, continue groeiend door de veranderingen die plaatsvinden.*

*Leren hoe je open kunt blijven, juist wanneer de wereld even tegen je gekeerd is - persoonlijk, op je werk, je sociale leven, zelfs een wereldwijde gebeurtenis - is een van de belangrijkste technieken die je kunt beheersen.*

*Open blijven, tijdens een verandering, met obstakels in het vooruitzicht, los te kunnen laten, wanneer alles even tegenzit, dat is wat die boek jou te bieden heeft. Leren dingen te accepteren zoals ze zijn, jezelf en anderen zo te accepteren, is de grootste reis die je ooit zult ondernemen.*

*Bon voyage.  
Janet Bray Attwood Jimmy Moore Chris Attwood George Foster*



## *Hoofdstuk 1*

# **Bewustwording**

Kijk eens om je heen.....

Geluk herken je gemakkelijk...

Het ziet er uit als.....



Wanneer je lekker in je vel zit  
ben je...

Open ♥ Blij

Denk je aan wat anderen nodig  
hebben

Optimistisch ♥ Vol energie

Positief ♥ Vrijgevig

Enthousiast ♥ Zorgeloos

Oplossingsgericht

Liefdevol

# Ongelukkig ziet er zo uit...



Wanneer je niet lekker in je  
vel zit ben je...

Ongelukkig ♦ Somber

Ontmoedigd of ontmoedigend

Egoïstisch ♦ Pessimistisch

Ellendig ♦ Boos

Geïrriteerd of irriterend

Gefrustreerd ♦ Verdrietig

Gespannen ♦ Depressief

Bezorgd ♦ Alleen

Hoe voel je je nu?

Gelukkig?

Ongelukkig?

Een beetje van beiden?

Of beiden erg veel?

Wat ervaar je meestal?

We kennen allemaal het  
gezegde;

“Het glas is half vol of half  
leeg.”



Of;

“Wat voor de een waardeloos is, is voor de ander waardevol”



De meesten van ons leven alsof  
ons perspectief de enige  
waarheid is.

Wat kunnen we anders?

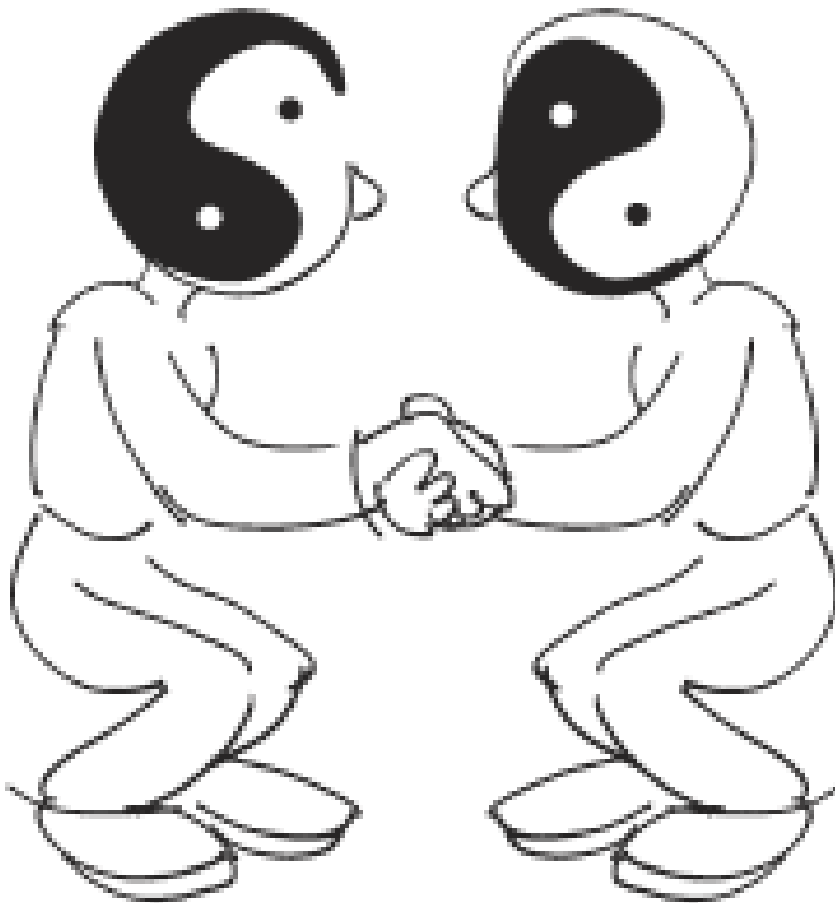
Alles wat we beleven is  
gekleurd door ons eigen  
perspectief op het leven.



De waarheid is:

Het glas is tegelijkertijd zowel  
half vol als half leeg

Overal vind je tegenstellingen  
die tegelijkertijd voorkomen!



‘Goed’ en ‘Slecht.’

Op en Neer.

In en Uit.

Yin en Yang.

Het is allemaal een keuze.

Wat je ziet is een keuze.

Wiens keuze?

De Jouwe!

En wat je ziet is wat je krijgt.

Jij creëert je eigen wereld....

Niet je Moeder,

Niet je Vader,

Niet je geliefde,

Niemand anders...

Jij doet het.

Jij bent degene op wie je hebt  
gewacht.



Alles wat jij nodig hebt is al in  
jou.

Ben je gelukkig of ongelukkig?

Wat kies je om te ervaren?

**Ben je klaar voor een stukje  
waarheid?**

# Tromgeroffel...



Alles is één... we zijn  
verbonden met alles wat 'is'.

Alles is perfect.

Er zijn geen fouten in ons  
universum.





van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 2

# Jouw Verhaal

Er wordt wel eens gezegd:

“Het leven is wat je er zelf van maakt”.

Alles is een verhaal.

Wiens verhaal? Jouw verhaal.

En het voelt goed of niet.

Hoe voel jij je over jouw verhaal?

Heb je daar wel eens op gelet  
de laatste tijd?

Voelt jouw verhaal goed?



# Of slecht?



Ben je verdrietig?

Alleen? Gespannen?

Verveeld?

Dan voel je je ongelukkig.

Wanneer je gesloten bent,  
boos of ontdaan dan denk je  
wellicht:

‘Zo zou ik me niet moeten  
voelen.’

En dat maakt het alleen maar  
erger.

Doe mij maar een ongelukkig  
soepje alstublieft, met 2 maal  
een schuldig bijgerechtje, en  
wat wroeging als dessert.



De waarheid is dat het pijnlijk is om jezelf ongelukkig te voelen. Soms doet het een beetje pijn, en soms veel pijn.

Je schouders gaan hangen, je ademt oppervlakkig, je hart voelt zwaar, bent gemakkelijk afgeleid, je mondhoeken zakken, je gezicht is gespannen, ogen vertroebelen, alles wordt een bron van irritatie. Dit is vast niet je eerste keuze om je zo te voelen op een zaterdagavond... of ook niet op een maandag morgen denk ik.

Natuurlijk wil je de pijn van onvrede het liefste vermijden.

Maar hoe?

Wat is het probleem?

In het kort gezegd, het  
probleem is jouw verhaal.



Weet je nog,

Het glas is half vol en het glas  
is half leeg.



Tegenstellingen bestaan  
tegelijkertijd.

Waar je aandacht aan geeft  
groeit, en het is altijd jouw  
keuze waar je aandacht aan  
geeft.

Wanneer jouw verhaal je  
ongelukkig maakt, wanneer het  
je pijn doet, dan heb je niet  
veel aan die verhalen.

Het is tijd om van gedachten  
te veranderen.

van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 3

# Realiteit

Wanneer de wereld niet aan onze verwachtingen voldoet, worden we vaak boos, depressief, angstig, ongelukkig, geïsoleerd...

In plaats van dingen te accepteren 'zoals ze zijn', proberen we de wereld te veranderen naar onze wensen, zoals wij denken dat het hoort, naar wat wij zelf graag zien.



Wanneer onze geliefden zich anders gedragen dan wij zouden wensen, worden we vaak boos, depressief, angstig, ongelukkig, geïsoleerd...

In plaats van hen te accepteren 'zoals ze zijn', proberen we ze te veranderen, zodat wij ons beter voelen.

Als alles in het universum goed is, en ondanks dat voelen we ons nog steeds ellendig, dan....

hebben we een gedachte  
aangenomen die niet strookt  
met de realiteit. Je zou  
kunnen zeggen dat we dan het  
Universum betwisten.

En wat gebeurt er wanneer we  
de realiteit betwisten?

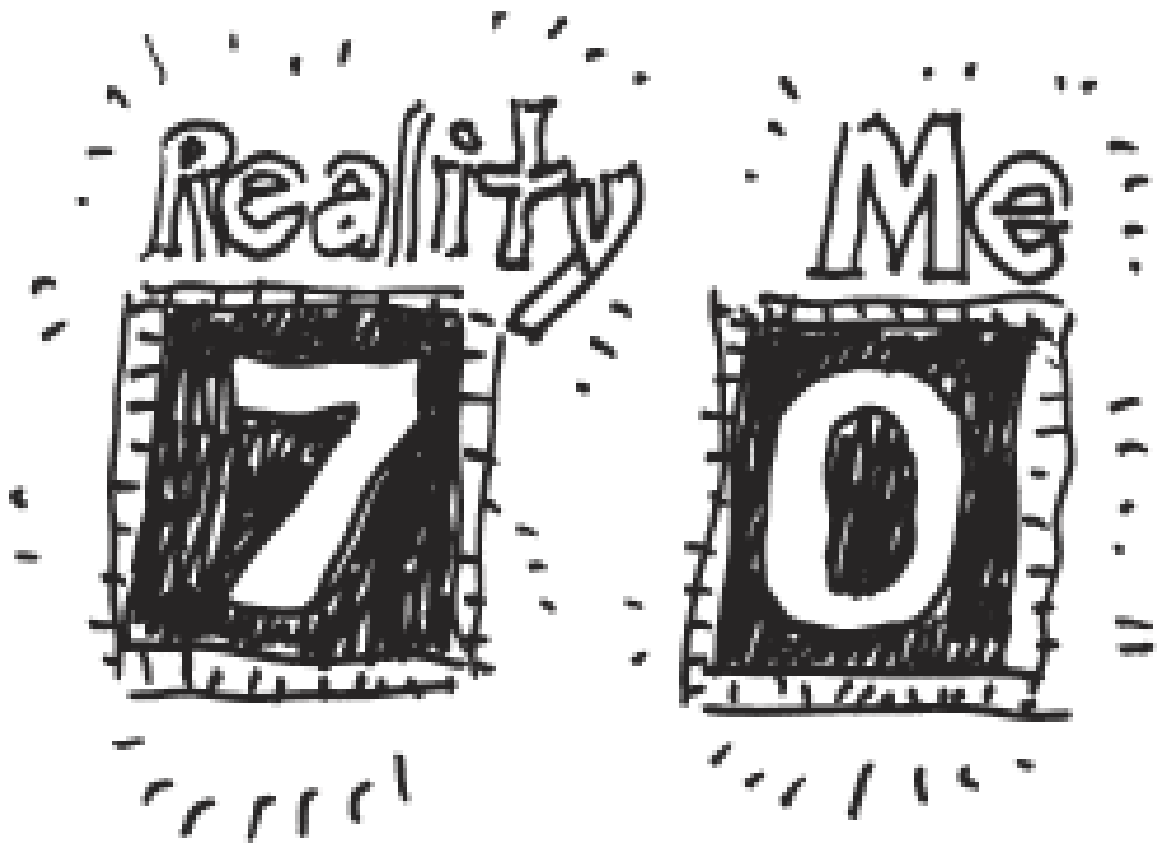
We verliezen....

In 100% van de gevallen.

Hoe vaak?

Altijd!

Dat is best vaak!



Misschien slaag je soms tegen alle verwachtingen in, maar niemand kan de werkelijkheid verstaan.

De meesten van ons proberen de ongemakkelijke gevoelens die de realiteit ons brengt te verdoezelen.

Onze verhalen opgeven is niet zo gemakkelijk als het lijkt.

Wel eens geprobeerd?

We zijn er nogal aan gehecht, terwijl we dat soms niet eens in de gaten hebben.

Misschien voelen we ons wel  
een beetje eenzaam zonder  
onze verhalen.



De uitdaging ligt in het loslaten van onze ideeën over wat het beste voor ons is.

Dit betekent loslaten van wat ons ego wil en openstaan voor wat het Universum voor ons in petto heeft.

In andere woorden;  
omarm 'de werkelijkheid'.

De grote vraag is:

Hoe?

Hoe accepteren we de werkelijkheid, juist wanneer we ons ongelukkig voelen?



Vooraf wanneer het accepteren  
van de werkelijkheid het  
laatste is wat we zouden willen  
doen.

De realiteit is meestal  
vriendelijker dan het verhaal  
dat wij er van maken.

Wat nu als ik je zou zeggen dat  
jouw denken de enige  
beperking is?

Wat nu als je alles zou kunnen  
doen wat je hartje begeerde?

Wanneer je kunt zijn wie je  
wilt, zonder enige  
beperkingen?



Wat nu als de bomen tot in de  
hemel konden groeien?

Dat is een beter verhaal  
nietwaar?

Maar stel nu dat we helemaal  
geen verhalen meer zouden  
schrijven?

Wie zou je zijn zonder ook  
maar enig verhaal?

Hoog tijd om naar de kern  
boodschap te gaan.

van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 4

# De Weg naar Geluk

Er zijn zeven stappen op de  
Weg naar Geluk.

Wanneer je je ongelukkig  
voelt, is de eerste stap om  
daar uit te komen simpelweg...





**MERK HET OP...**

Zolang jij je niet bewust bent van hoe je je voelt, is het onmogelijk om van een ongelukkig gevoel naar een gelukkig gevoel te gaan.

Het opmerken is de eerste stap.

Nogal voor de hand liggend misschien, maar het zal je verbazen hoeveel mensen aan ellende gewend zijn, ze merken niet eens meer dat ze zich ellendig voelen.

Hoe vaak voel jij je ellendig?

Hoe vaak per dag voel jij je gefrustreerd, geïrriteerd, boos, verdrietig, teleurgesteld, gespannen, angstig, arrogant, verveeld, depressief, ongelukkig, ontevreden, nerveus, chagrijnig, afgesloten, overstuur?

OK... even wachten en let eens op.

Hoe is het nu met je emoties?

Laten we voor dit moment  
even aannemen dat je je  
ongelukkig voelt.

Heb je wel eens gemerkt dat  
wanneer je gespannen bent,  
dat je dan niet volledig  
ademhaalt?

## Stap #2: ADEM

Adem een paar maal diep in.

Vul je longen met verse lucht.

Dit zijn al de eerste stappen op  
weg naar geluk.

Adem nog eens diep in.

Hoe voelt dat?

Voel je hoe je longen zich  
vullen?

Voel je de expansie van je  
borstkas en de ruimte in je  
lichaam?



Nu komt volgens ons de  
belangrijkste stap.

Stap #3:

Sluit je ogen en zeg in jezelf:

**‘STA MIJ TOE OM WEER OPEN  
TE STAAN VOOR GELUK’**

Vraag simpelweg om weer  
open te mogen staan voor een  
gelukkig gevoel.

De bewuste bereidheid om weer open te staan zorgt voor een subtiele verandering.

Het is belangrijk te weten dat je geluk niet kunt afdwingen.

Je kunt wel een situatie creëren waarin je jezelf weer openstelt voor de natuurlijke stroom van geluk.

Ongelukkig zegt 'Nee!'

Gelukkig kiest voor 'Ja!'



Kies ervoor om je open te stellen voor geluk, zelfs wanneer je diepe ellende ervaart.

Je zult er versteld van staan waar allemaal hulp vandaan komt wanneer je er weer open voor staat.

Alleen al de intentie is genoeg.

Wat is het laatste wat ik wil voelen wanneer ik mij ongelukkig voel?

Gewoon hoe ik me dan voel.  
Het is te pijnlijk.

Het is heel apart, maar  
proberen de pijn te vermijden  
maakt hem vaak juist erger,  
verdiept het juist.

Dus... Stap #4 is:

# STAP IN DE PIJN

Sta jezelf toe om je emoties te voelen.



Dit staat lijnrecht tegenover  
pijn uit de weg gaan.

Door pijn uit de weg te gaan  
denken we dat we pijn kunnen  
vermijden.

Heel bewust de pijn toestaan is  
het geheim om van ellende  
naar geluk te komen.

En dat brengt ons bij...

# Stap #5: VOEL JE LICHAAM



Wanneer je de pijn toelaat,  
voel dan eens wat voor gevoel  
dit in je lichaam losmaakt.

Er is altijd iets.

Dit gevoel is gekoppeld aan  
een deel van je lichaam dat  
geheeld moet worden.

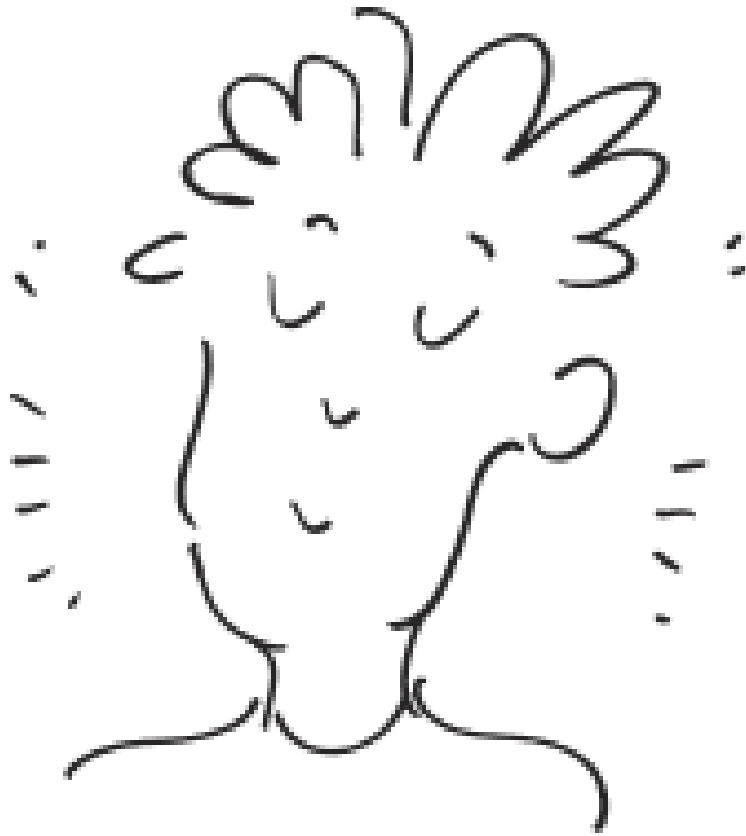
Laat je bewustzijn in contact  
komen met dat gevoel.

Het gaat bijna als vanzelf.

Hier is een geheimpje.....:

Een ongelukkig gevoel is een signaal dat er een emotionele of fysieke heling nodig is.

Heling en reiniging gebeurt vanzelf, zonder inspanning, zolang je jezelf maar toestaat de pijn volledig te voelen.



Voelen is genezen...  
Niet er in blijven hangen.

Ergens in blijven hangen  
gebeurt in je hoofd; voelen  
doe je met je hart.

Nu is het tijd voor actie.

## Stap #6:

# GEBRUIK JE GEREEDSCHAP

Welk gereedschap?

Gereedschap betekent gewoon alle dingen waardoor je jezelf weer gelukkiger gaat voelen.

Waardoor ga jij je beter voelen?

Een boswandeling?



Muziek?

Yoga?

Dansen?

Met je hond er op uit?

Een boek lezen?

Iemand bellen?

Luisteren naar inspirerende  
woorden?

Eten?

Meditatie?

## Snap je wat ik bedoel?

Elke activiteit waardoor jij je anders gaat voelen ... een verandering in je mentale, fysieke, emotionele of spirituele lichaam.

Een verandering in een van deze lichamen verandert ook alle andere.



## Samenvattend:

Je bent je bewust geworden,  
hebt diep geademd,  
gevraagd weer open te staan,  
de pijn in gegaan,  
gevoeld wat dat met je  
lichaam deed,  
en hebt je gereedschap  
gebruikt.

Ik weet niet hoe het met jou  
is, maar ik voel me al beter,  
lichter, en gelukkiger.

Nu is het moment voor stap #7:

**COMMUNICEER HIER HEEL  
HELDER OVER.**

Ellende heeft vaak betrekking  
op anderen.

En zelfs als dat niet zo is, welk  
verhaal vertel jij jezelf  
wanneer jij je ongelukkig  
voelt?

Denk hier eens over na....

Wat gebeurt er wanneer je  
tegen jezelf praat of met  
anderen terwijl je je  
ongelukkig voelt?

Dan gaat het vaak mis!



Dat is toch niet de bedoeling?

Je ongelukkig voelen verstoord  
alle goede communicatie.

En je weet wat er gebeurt  
wanneer de verwijten heen en  
weer gaan....

De eerste 6 stappen op de Weg  
naar Geluk helen de pijn die je  
denken vertroebelt, je te  
emotioneel laat worden en  
elke vorm van goede,  
liefdevolle communicatie  
onmogelijk maakt.

Nu ben je klaar om helder te  
communiceren over wat je  
nodig hebt.

Je kunt nu de waarheid  
vertellen - jouw waarheid ...  
met veel meer empathie.



De kern hier is,  
dat je vanuit openheid,  
anderen meer zult waarderen  
en beter over je eigen  
behoefte en wensen kunt  
communiceren.

Niet slecht he?

Soms kun je  
in slechts enkele minuten  
vanuit geslotenheid naar  
openheid gaan.

Hoe vaker je het Proces van Openen gebruikt, hoe natuurlijker en makkelijker het wordt.

Het geheim zit 'm in het niet in het probleem blijven hangen, of het proberen weg te duwen, maar gewoon accepteren 'wat er is' en dat in volledige openheid aanschouwen.

Elke uitdaging is een  
mogelijkheid tot groei.

Elke stap richting groei is een  
waardevolle les.

Zit je vast?



Waar wacht  
Je op?

van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 5

# Aan het Werk

Kijk eens goed naar alle gereedschappen die je hebt opgeschreven bij stap #6.

Weet je nog, gereedschappen zijn mogelijkheden die je laten groeien en die openheid in je fysiologie bewerkstelligen.

Weet je nog, de fysieke, emotionele, mentale en spirituele delen van jou zijn allemaal met elkaar verbonden.

Dus verander er één en ze  
zullen allemaal veranderen.

Net alsof je een tafeltje bij  
een poot optilt, de andere drie  
poten gaan vanzelf mee.



Maak je lichaam sterker en je zult je emotioneel sterker voelen.

Kalmeer je emoties en je zult je meer mentaal en fysiek ontspannen voelen.

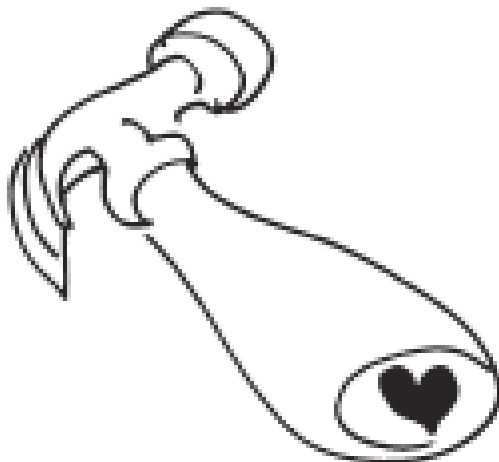
Creëer helderheid in je hoofd en je zult je meer op je gemak voelen, zowel fysiek als emotioneel.

Creëer vrede in je geest en je zult meer ontspannen zijn, gelukkig en relaxed, zowel mentaal, emotioneel als fysiek.

Daarom verdelen we onze gereedschappen in:

- Fysiek
- Emotioneel
- Mentaal
- Spiritueel

We beginnen met de fysieke gereedschappen.



Fysieke gereedschappen  
kunnen zijn:

Hardlopen ♥ Wandelen

Fietsen ♥ Dansen

Kracht training

Yoga ♥ Massage

Voedingssupplementen

Dieet ♥ Zwemmen

Wanneer je kwaad bent, is  
fysieke inspanning een  
geweldige manier om die  
energie kwijt te raken.

Een loopband, fietsen, joggen,  
sportschool etc.

Het is beter om op het asfalt  
te stampen dan op je partner..



Wanneer je jezelf emotioneel zwak voelt, zal krachttraining, bijvoorbeeld gewichtheffen, helpen.





Wanneer je medelijden hebt met jezelf, is dansen een van de best remedies.

**EMOTIONELE gereedschappen  
zijn nodig wanneer je gevoed  
moet worden.**

**Ze helpen om je emoties te  
voelen.**

**EMOTIONELE gereedschappen  
kunnen zijn:**

**Naar rustige muziek luisteren**

**Een bubbelbad nemen, kaarsen**



Zingen, kalmerende geuren

De natuur in gaan, een  
boswandeling, naar het strand  
of een meer.

Met een vriend praten die  
gewoon alleen luistert en niet  
probeert het probleem op te  
lossen.

Doen alsof je danst met een  
sympathieke vriend.

De Sedona Methode  
[www.sedona.com](http://www.sedona.com)

Wanneer een kind zijn voet  
stoot, wat doe jij dan?



Je slaat je armen om hem heen, houdt hem stevig vast, en zegt: “Alles komt goed.”

Je troost het kinderhart.



Wanneer jij in een emotionele toestand bent, wat doe jij dan voor jezelf?

Dat vergeten we soms... het is tijd om het kind in jezelf te koesteren.

Niet verwennen  
maar koesteren.  
(oké, een beetje  
verwennen dan)

Dan zijn er nog de MENTALE gereedschappen.

Die openen onze gedachten voor een groter perspectief.

Dit kan zijn:

The Work van Byron Katie  
[www.thework.org](http://www.thework.org)

The Appriciation Game  
[www.stayinginlove.com](http://www.stayinginlove.com)

An attitude of Gratitude  
[www.stayinginlove.com](http://www.stayinginlove.com)

Een dagboek bijhouden

Een visie board maken

**SPIRITUELE** gereedschappen  
helpen ons om te verbinden  
met iets wat groter is dan wij  
zelf.

Spirituele gereedschappen  
verbinden ons met het  
hoogste, beste, meest  
verhevene deel van ons Zijn.

# Spirituele gereedschappen kunnen zijn:

Meditatie

Bidden

Gebedsdienst bijwonen

Zingen of luisteren naar  
spirituele muziek.

Spirituele boeken lezen.

Spirituele seminars volgen.

Je zult je eigen favoriete gereedschap hebben die jou helpen de situatie waar jij in zit te veranderen in een betere.

Alles wat werkt is natuurlijk een goed gereedschap.

Ontdekken wat voor jou werkt is de halve strijd al gewonnen.

De andere helft is het daadwerkelijk toe te passen.

Maar de hele waarheid, en  
niets dan de waarheid is:

Gewoon het Proces van  
Openen ingaan en volgen.

Zorg dat je deze pagina snel terug kunt vinden als je even een herinnering nodig hebt.

## Het Proces van Openen:

1: Herkenning

2: Adem diep

3: Vraag om open te zijn

4: Ga in de pijn

5: Voel je lichaam

6: Gebruik je gereedschap

7: Communiceer duidelijk

van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 6

**Licht aan! Camera! Actie!**

## RELATIES

Marie dacht dat ze een geweldige relatie had...

Tot ze op een dag de PC van haar vriendje leende omdat die van haar kapot was.

Ze had al een tijdje het gevoel dat er iets mis was in de relatie.

Toen ze achter de PC zat zag ze dat vriendinnen van haar e-mailtjes naar hem hadden gestuurd.

Zonder na te denken opende ze een van die e-mails...



...en las dat hij een relatie had  
met een van haar beste  
vriendinnen.

Zwaar ontdaan en vol pijn  
wachtte ze op zijn thuiskomst.





Zodra hij binnenstapte vloog  
ze op hem af.

In de hitte van het gesprek  
ontaarde dit al snel in een  
lelijke confrontatie.

Hij stormde de deur uit en  
reed weg, terwijl zij  
schreeuwend achterna ging.

Wie had er nu iets aan deze  
situatie?



Ik denk dat beiden hier  
verloren hebben.

Wat zou er gebeurd zijn als ze  
eerst het Proces van Openen  
had toegepast voordat hij  
thuiskwam?

Laten we even teruggaan naar  
het moment waar voor haar de  
ellende begon.

Ze leest de e-mail en realiseert  
zich dat haar vriend vreemd  
gaat.



In plaats van helemaal ten  
onder te gaan in dit drama,  
past ze het Proces van Openen  
toe.

#1: ze herkent hoe ze zich voelt.

Ze voelt een overweldigende pijn en ongemak en #2, ze haalt een paar maal diep adem.

Hoewel alles in haar hoofd rondtolt en ze haar hart voelt breken, sluit ze haar ogen en, #3, vraagt zichzelf om 'weer open te zijn.'

Onmiddellijk ervaart ze meer rust in haar fysieke lichaam.

De combinatie van verse zuurstof en de kennis van een proces helpt haar de last te verlichten.

Nu staat ze zichzelf toe om, #4, in de pijn te gaan, in plaats van het wegstoppen, wat het alleen maar zou versterken.



Ondanks het oncomfortabele gevoel, staat ze zichzelf toe de pijn te voelen, haar boosheid, haar onrust, zonder dat ze dit op iemand anders afwentelt.

Zonder dat ze aan emoties ten onder gaat, voelt ze, #5, haar lichaam, en gaat met haar aandacht naar de plaats in haar fysieke lichaam waar de psychische pijn zit.

(voor elke mentale activiteit, is er een corresponderende fysieke activiteit in het lichaam)

Na een tijdje gebruikt ze #6, haar gereedschap waar mee ze weer tot zichzelf kan komen, en in dit geval, besluit ze om een vriendin te bellen om met haar 'The Work' van Byron Katie te doen.



Door de hulp van haar vriendin en de 4 eenvoudige vragen en omkering van 'The Work', realiseert ze zich wat er voor haar werkelijk gebeurt.

Alhoewel de teleurstelling enorm is, realiseert ze zich dat hier een geschenk in zit.

Ze begrijpt dat door te denken dat dingen anders zouden moeten zijn dan ze in werkelijkheid zijn, ze zichzelf voor de gek houdt.

Dit begrip betekent niet dat ze zijn acties goedkeurt, maar helpt haar wel om dingen werkelijk te zien zoals ze zijn.

Wat is mijn les in dit alles?

Ze realiseert zich dat ze liever nu deze pijn voelt, dan deze man trouwen en later achter zijn affaire komen.

Of ze nu alle sloten gaat veranderen, of hem nog een kans geeft, ze zal alle zeilen bij moeten zetten om, #7, helder te communiceren wat ze wil wanneer haar vriend thuis komt.

En dat is precies waar de eerste 6 stappen haar op hebben voorbereidt.

Ze kan nu met haar vriend praten vanuit begrip, terwijl ze haar eigen behoeftes en wensen duidelijk kan uiten.

Is dat niet wat we met onconditionele liefde bedoelen?

## ZAKELIJK

Jan was helemaal gelukkig. Hij ging weg uit de baan waar hij een hekel aan had om partner te worden in een internationaal arbeidsbemiddeling bedrijf. Eindelijk heeft hij controle over zijn eigen toekomst.



Tot op een dag de boekhouder  
zijn kantoor binnenstapt met  
de melding dat er niet  
voldoende geld op de  
bedrijfsrekening staat om alle  
salarissen uit te betalen.



O S\*\*\*! Hoe kon dit gebeuren?

Het ging juist heel goed met het bedrijf, ze plaatsten veel kandidaten uit de hele wereld in allerlei posities in Europa.

Maar, het is geen eenvoudige business.

Jan had 6 maanden lang allerlei nieuwe systemen opgezet en alles begon net goed te lopen.

**En nu DIT!**



En nu dit nieuws, uit het niets.  
Hoe kon dit gebeuren?

Nou, vertelt de boekhouder, je partner Willem heeft een deal gesloten met een grote klant om 300 kandidaten te plaatsen voor 300 euro per persoon. Maar het kost ons wel 2.500 euro als je alles meerekent.

Jan hoort dit nieuws en gaat uit z'n dak. Hoe kon Willem zo stom zijn!



Maar dan voelt Jan wat er met hem gebeurt. Hij haalt een paar maal diep adem en zegt de boekhouder dat hij het wel regelt (ook al heeft-ie geen idee hoe).

Jan sluit zijn ogen en neemt even de tijd voor zichzelf.

‘Laat me alsjeblieft open staan en een oplossing vinden voor deze situatie’, zegt hij tegen zichzelf.

Hij voelt zijn hart kloppen en hij voelt zich steeds kwader worden. De boosheid wordt te intens en hij vertelt zijn secretaresse dat hij even weg is en gaat naar buiten.



Ah, frisse lucht, dat helpt.

Hij staat zichzelf toe om de volle hevigheid van zijn

kwaadheid te voelen en hij  
vliegt over de straat.

Hij loopt snel, alle energie  
schiet door hem heen. Na een  
minuut of vijf voelt hij zich  
langzaam kalmer worden.

Hij stopt en gaat op een bankje zitten. Hij voelt zijn lichaam, zijn kloppende hart, en de spanning in zijn buik.



Hij doet niets anders dan  
alleen maar die gevoelens in  
hem toelaten.

Beetje bij beetje wordt hij  
rustiger en rustiger.



Na een paar minuten gaat hij nadenken over wat gebeurd is. Hij is zo bezig geweest om de nieuw systemen in te voeren dat hij geen aandacht voor andere zaken had. Hij heeft niet op de financiën gelet.

Ja, natuurlijk had Willem met hem over die afspraak moet praten. Anderzijds heeft Willem dit bedrijf wel opgebouwd vanuit het niets.

Hij is een geweldig onderhandelaar en niemand anders in het bedrijf komt ook maar in de buurt van het

aantal kandidaten dat Willem heeft geplaatst.

Zonder Willem zou dit bedrijf helemaal niet bestaan.

En in Willems voordeel, hij had Jan juist een deel van het bedrijf gegeven zodat hij iemand naast hem had die onder andere een oogje op de kosten kon houden.

Misschien wist Willem wel niet beter dan dat het plaatsen van een kandidaat 300 euro zou kosten en dat ze heus wel winst zouden maken als alles

helemaal rond was in een paar maanden tijd.

Jan neemt even rust en overziet het geheel.

Natuurlijk is het zo dat je je niet druk moet maken over iets wat al gebeurd is.



Jan gaat terug naar kantoor en loopt direct Willems kantoor binnen. Jan vertelt hem over de situatie en Willem gaat door dezelfde emoties van ongeloof en schrik heen. Jan verteld Willem dat hij begrijpt wat Willem probeert te doen.

Ik snap je deal over die 300 kandidaten, maar nu zien we dat we dit ons niet kunnen veroorloven.

We kunnen de salarissen wel uitbetalen maar alleen als we onszelf overslaan. Ik zal direct gaan bellen om te zien of we nog wat uitstaande facturen eerder betaald kunnen krijgen.

Willem denkt dat hij nog wel een paar kandidaten snel kan plaatsen om zo snel wat extra geld binnen te brengen, en beiden gaan aan het werk.

De situatie is niet aangenaam.

Zowel Willem als Jan zullen het een paar maanden zonder salaris moeten stellen, en van hun credit cards moeten leven tot de financiële situatie weer hersteld is.

Een bitter pil om te slikken, maar het lukt ze, en twee jaar later worden ze door een groter bedrijf uitgekocht en maken een mooie winst.

Dit had heel anders af kunnen lopen als Jan zijn eerste ingeving had gevolgd en Willem

alle schuld had gegeven van  
deze situatie.

Zeven simpele stappen... en  
een mogelijke catastrofe wordt  
een kans, een helder moment  
maakt het verschil.



van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 7

# De Cirkel van Plezier

Het leven is om van te  
genieten. Het doel van het  
leven is geluk te laten  
toenemen.

Elke zichzelf respecterende  
spirituele leraar zal je  
hetzelfde vertellen.

‘Nou, waarom ervaar ik dan zo  
weinig geluk?’  
zal je jezelf misschien  
afvragen.

Misschien heb je in jouw leven  
wel teveel met de  
werkelijkheid gevochten.

Je kunt dagenlang  
beargumenteren dat een kat  
behoort te blaffen, maar  
uiteindelijk zal de kat je  
aankijken en 'miauw' zeggen.



De vraag is:  
Wil je liever strijden, of wil je  
liever genieten?

Je krijgt continu feedback over  
wat jou gelukkig maakt.

Voor de spirituelen onder ons;  
we kunnen zeggen dat God ons  
elke dag toespreekt.

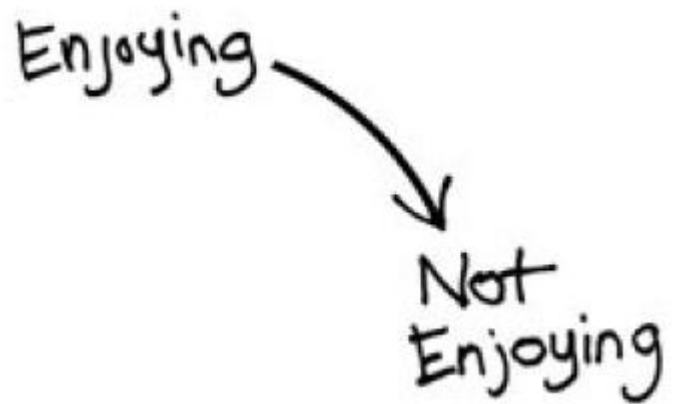
De vraag is:  
Luisteren we wel?  
Hebben we het in de gaten?

Oké, hier is een volgend klein geheimpje dat we willen delen. We noemen het: 'de Cirkel van Plezier'. Denk maar eens aan iets wat je werkelijk leuk vind om te doen.

Alles is goed.

Het maakt niet uit wat je doet, of hoeveel plezier je er aan beleeft, er komt een moment wanneer je er toch minder plezier van ervaart.

In de gaten hebben wanneer je minder plezier gaat ervaren is de 1<sup>e</sup> stap in de cirkel van plezier



Op het moment dat je je realiseert dat je minder plezier beleefd heb je een keuze...

Doorgaan met wat je deed of veranderen.

Wanneer je aan een project werkt dat af moet heb je wellicht de neiging om door te gaan, ook al is het plezier verdwenen.

Dat is jouw keuze.

Maar voldoening is de weg naar  
plezier.

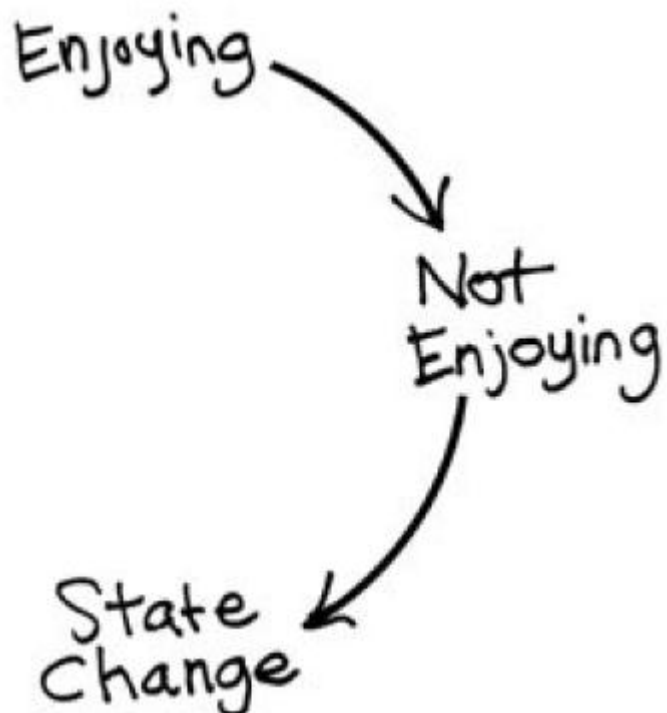
Het leven is om van te  
genieten, weet je nog?

Dat betekent dat wanneer je  
voldoening ondervindt, je ook  
de beste resultaten zult  
behalen.

Wanneer je ergens geen  
plezier meer aan beleeft, dan  
is dat een teken om te  
stoppen.

Wanneer je geen plezier meer ondervindt, dan is het tijd voor een verandering in je 'staat van zijn'.

Een verandering in je 'staat van zijn' betekent een verandering in je fysieke, mentale, emotionele of spirituele gevoel.



Zoals we weten zal een  
verandering in het ene, een  
verandering in alle andere  
teweeg brengen.

Een gevoelsverandering helpt  
je om weer plezier te beleven.

Dit is de zelfde techniek die  
een moeder toepast bij haar  
kinderen.

Een slimme moeder zal haar  
huilende kind niet vertellen  
dat het moet stoppen met  
huilen.

Ze introduceert een nieuwe  
ervaring.

Ze kan haar kind vasthouden  
en troosten (een emotionele  
gevoelsverandering).

Of ze kan het kind afleiden  
met speelgoed of iets anders  
wat het kind leuk vind (een  
mentale gevoelsverandering).

Of misschien kietelt ze het kind wel even, of laat het paardje rijden op haar knie (een fysieke gevoelsverandering).

Om te weten te komen welke ‘staat van zijn’ je het beste kunt veranderen, moet je onderzoeken welk gevoel je niet leuk vindt op dat moment zodat je naar een van de andere gevoelens kunt veranderen.

Bijvoorbeeld toen dit boek geschreven werd was er soms

teveel focus bij Chris Janet of Jimmy.

Wanneer een van drieën zag dat daardoor het plezier verminderde zei hij simpelweg “vliegtuig”.

Dat was hun signaal voor een gevoelsverandering.

Om de beurt gingen ze ruggelings op een bed liggen met de voeten in de lucht en een van de anderen moest daar dan op balanceren en doen alsof hij een vliegtuig was.

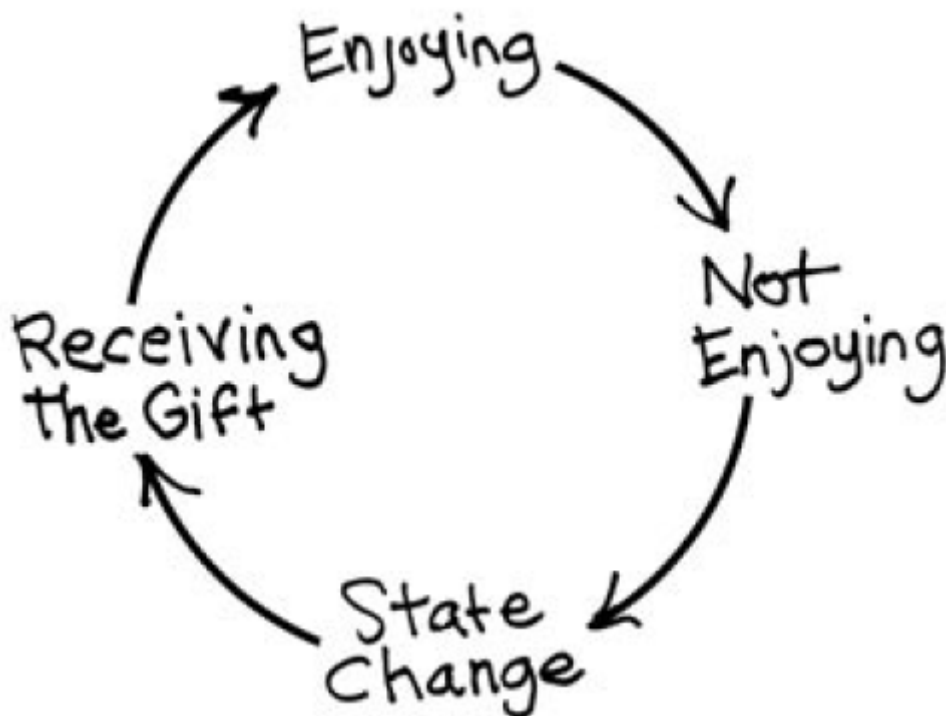
Klinkt een beetje gek he?

Dat was ook zo.

Maar het hielp ons altijd naar een ander gevoel te komen en dus weer meer plezier te kunnen beleven. Een gevoelsverandering brengt daarmee ook een gevoel van opluchting.

Wanneer je niet goed in je vel zit is dit een soort reset knop waardoor je weer helemaal open komt te staan.

En open staan voor het volgende geschenk is de laatste stap in de Cirkel van Plezier.



Wat is het geschenk?

Dat is het eerstvolgende wat spontaan opkomt en waar je plezier uit kunt halen. Onthoud, het leven is om van te genieten.

Er is altijd wel iets om van te genieten. Het hang gewoon af van waar jij aandacht aan geeft.

Een reiziger vroeg eens aan een wijs man; ‘Zag je die dode hond langs de kant van de weg?’

‘Ja’, zei de wijze man.

‘Was het niet verschrikkelijk?’,  
vroeg de reiziger.

‘Maar de hond had wel  
ontzettend mooie tanden’, zei  
de wijze man.

Je zult meer van het leven  
kunnen genieten wanneer je er  
voor kiest om het plezierige te  
zien in alles wat je tegenkomt.

Maar misschien vraag je je af  
hoe het komt dat je dingen  
doet die je niet leuk vindt?

## Goede vraag!

Wat gebeurt er wanneer je niet die dingen zou doen die gewoon nodig zijn om te kunnen leven?



Sommige mensen houden bijvoorbeeld niet van het betalen van rekeningen. Dat doen ze alleen maar omdat ‘het moet’.

Maar, wat zou er gebeuren wanneer je ervoor zou kiezen om je rekeningen niet te betalen?

Dan komt er een moment waarop er niets fijners is dan het kunnen betalen van rekeningen.

Wanneer er echt iets cruciaals is dat gedaan **MOET** worden,

dan zal je ook nergens anders  
echt plezier aan kunnen  
beleven.

Let maar eens op.

Je hoeft ons niet te geloven.

Het doel van het leven is  
steeds meer te kunnen  
genieten.

Het enige wat hiervoor nodig  
is, is vertrouwen.

De bereidheid te vertrouwen  
dat de werkelijkheid daar is  
om jouw wensen te vervullen.

Je zou ook kunnen zeggen dat alle natuurlijke gebeurtenissen die jouw leven vorm geven bedoeld zijn om jouw plezier te vergroten.

Dit vertrouwen betekent overgave aan jouw eigen wil en aan Gods wil.

Het resultaat is een leven vol vervulling.

van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 8

# Ode aan Plezier

Dus wat hebben we tot nu toe geleerd?

We hebben gezien dat groei ontstaat in golven van ellende en geluk.



Beiden zijn geheel natuurlijk.

We hebben een eenvoudig proces geleerd wat die impact van ellende minimaliseert en groei versnelt.

We hebben geleerd dat het herkenning van ellende de eerste stap is.



Het probleem aanpakken terwijl we er nog midden in zitten kan het probleem wellicht verergeren. We hebben daarom een nieuw element toegevoegd.

Diep ademen om zowel de geest als het lichaam te kalmeren.

Bewust vragen om weer open te staan om zo hart en ziel te bevrijden.

Dit betekent niet dat we de confrontatie niet aangaan.

Het betekent niet dat we problemen of oncomfortabele situatie ontkennen of proberen te vermijden.



Door in de pijn te gaan en ons lichaam te voelen geeft erkenning aan wat er is, wat we voelen en ervaren.

Door het toepassen van de verschillende gereedschappen kunnen we van gemoedstoestand veranderen. Het versterkt ons fysiek, opent ons voor nieuwe perspectieven en zorgt ervoor dat we helder kunnen communiceren.

Hoe weten we wanneer we moeten stoppen en wanneer we moeten doorgaan?



Bewustzijn is het devies.

We zijn continue bezig met het creëren van openheid.

We zijn ons bewust van de herkenning van ellende.

Heel bewust kiezen we om 'ja' te zeggen en weer open te staan voor groei.

Wanneer we ons ellendig voelen en heel bewust deze keuzes maken, kan heling de weg verlichten en kunnen acceptatie en openheid de last verlichten.

Wanneer we dorst hebben kunnen we, in plaats van te beschrijven hoe droog onze keel voelt, hoe lang het geleden is dat we gedronken hebben, hoe we denken dat het zal zijn wanneer we eindelijk wel weer drinken etc, gewoon opstaan en wat te drinken pakken.



Het toepassen van dit proces  
wanneer we ellende ervaren  
gaat steeds gemakkelijk naar  
gelang we dit vaker doen.

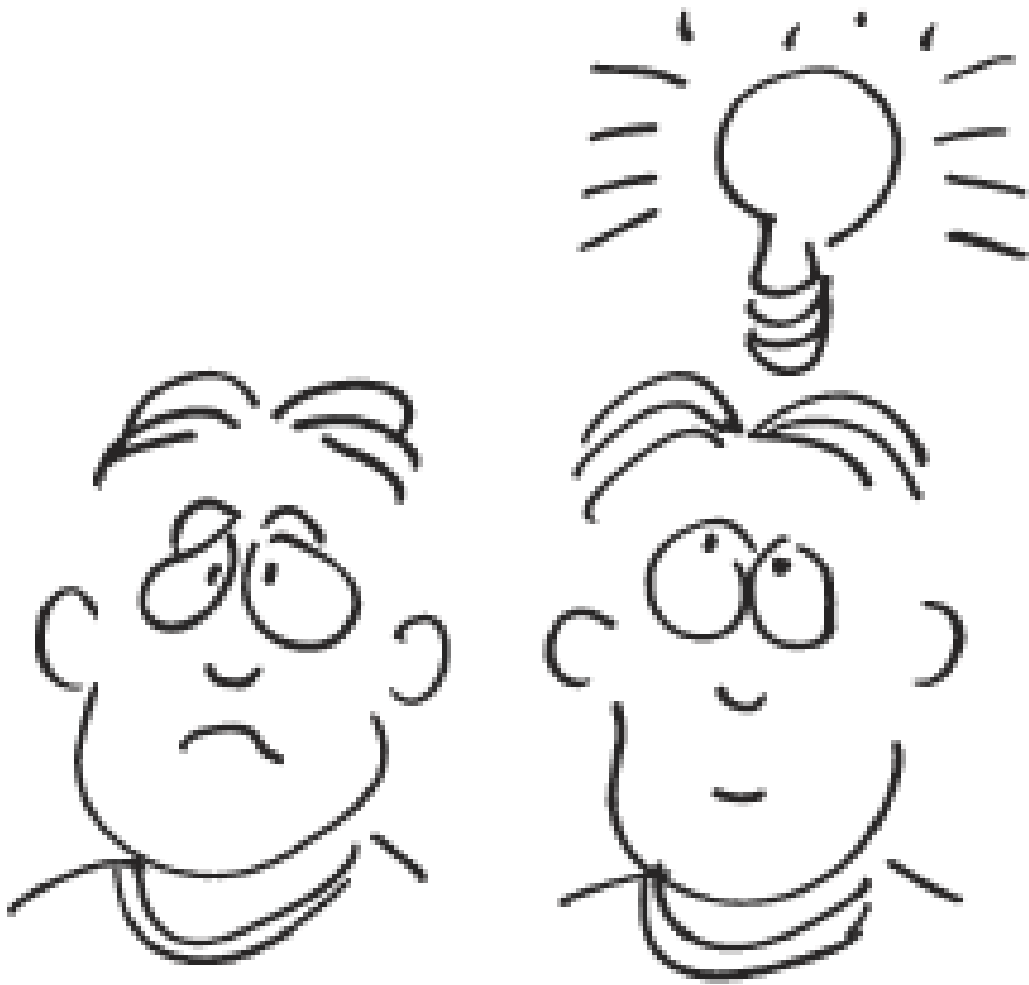
We beginnen te begrijpen dat  
alles wat we ervaren ons niet  
wordt aangedaan maar komt  
door ons toedoen.

Je zult ondervinden dat deze  
stappen in een volledig  
natuurlijke volgorde staan.

Ellende kun je in verschillende gradaties van hevigheid ervaren.

Soms is het kortstondig, dan weer langdurig, soms is het iets wat ons gewoon even overvalt, maar het proces is in alle gevallen gelijk.

Gods gratie en oneindige mogelijkheden zijn alom aanwezig, ongeacht welke ellende we ervaren en ongeacht waaruit deze is ontstaan.



Onthoud dat het gevoel van  
ellende niets meer is dan iets  
dat in ons zit en wat heling  
nodig heeft.

Pijn geeft aan dat heling nodig is. Lijden ontstaat door het tegengaan van wat je ervaart. Je kunt pijn hebben zonder te lijden. Het enig wat daarvoor nodig is, is de weerstand ertegen loslaten.

Door jezelf toe te staan de pijn te ervaren, het ellendige gevoel binnen te laten, zonder enige weerstand, zorgt ervoor dat heling kan plaatsvinden.

Periodes van ellende doormaken en verwerken is een hele uitdaging.

Maar de voldoening die je haalt uit het daadwerkelijk doorkomen van deze moeilijke tijden, wanneer het lijkt of alles tegenzit, wanneer angst of wanhoop de boventoon voert, wanneer ongemakken of depressies je dreigen te verstikken, is enorm en overweldigend.

Dit proces duurt soms maar enkele minuten, soms is wat langere tijd benodigd.

En het zal niet van de ene op de andere dag automatisch gaan.

Er is oefening benodigd om dit in alledaagse situaties toe te kunnen passen, een bewuste afspraak met jezelf om dit proces aan te gaan.



Soms zullen de resultaten  
subtiel zijn, en soms  
overweldigend.

Maar op zielsniveau geeft dit  
altijd een enorm tevreden  
gevoel, om een ellendige  
toestand aan te gaan en geluk  
weer toe te laten, volledig in  
je kracht gaan staan in plaats  
van jezelf krachteloos voelen,  
om een tekortkoming om te  
keren naar een gevoel van  
overvloed.



Het leven is namelijk wat jij er  
zelf van maakt.

Het is jouw keuze.

Elk moment.

Elke dag

Op elke manier.

Wat denk je ervan?

van Ongelukkig naar Gelukkig



## Hoofdstuk 9

# Beschouwingen over de kern van Bewustwording

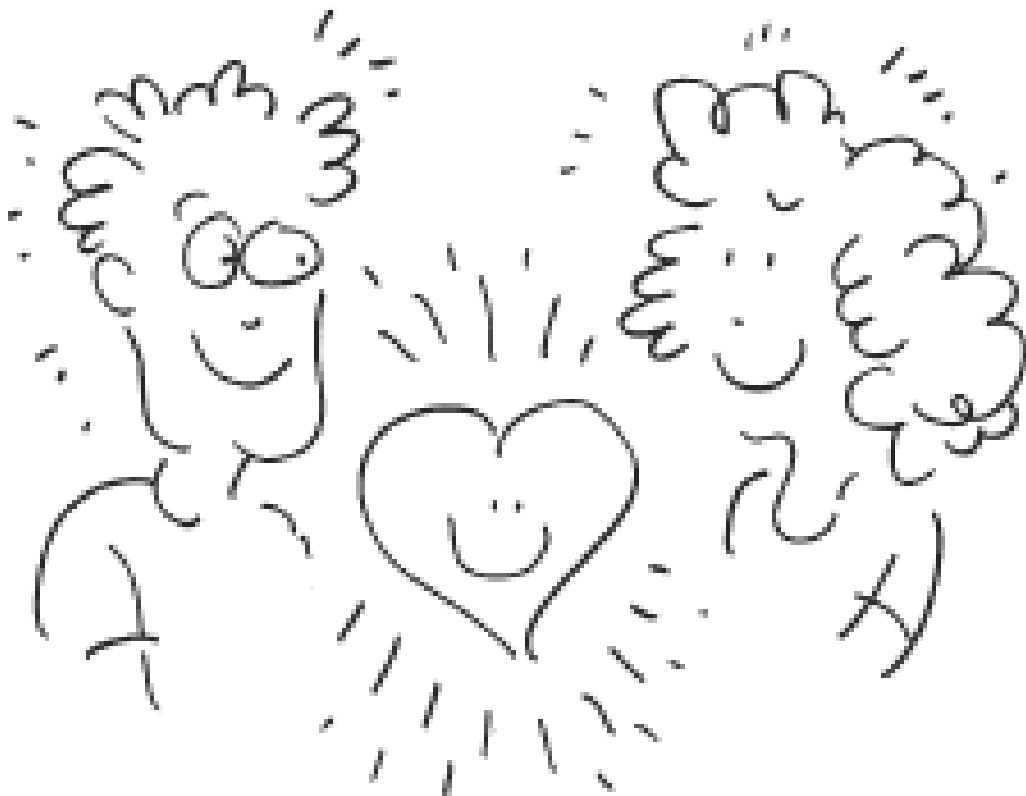
Het mooie van ellende zit hem  
in de realisatie dat alles  
gebeurt voor een specifieke  
reden. Dat ik degene ben  
waardoor dit naar bovenkomt,  
waar ik ook ben, wat de les  
ook is die ik krijg  
voorgeschied.

Ellende is een teken dat  
zuivering plaatsvindt.

Ellende is op zichzelf gezien  
niet slecht.

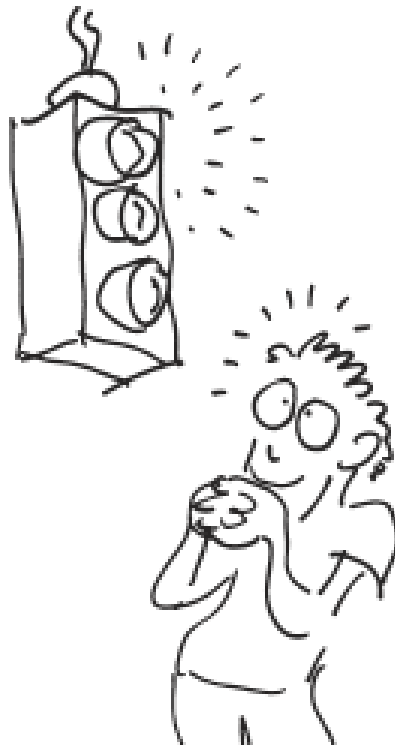
Wanneer ik de ellende in  
mijzelf kan accepteren kan ik  
ook de ellende in anderen  
rondom mij accepteren.

Wanneer ik deze beiden kan  
accepteren dan zal mijn leven  
simpelweg vervuld zijn met  
liefde.



Het grote 'aha' moment is wanneer je je realiseert dat ellende een teken van God is wat aangeeft dat je het even rustig aan moet doen.

Het is een rood licht dat aangeeft dat je even een stapje terug moet doen.



Je kunt ellende als een zegen beschouwen wanneer je jouw agenda wilt vervangen voor Gods agenda, en wilt ontvangen wat het leven op dat moment te bieden heeft.

Vrijheid, zegeningen en acceptatie.

Doe je mee of niet?

Ellendig of Gelukkig?

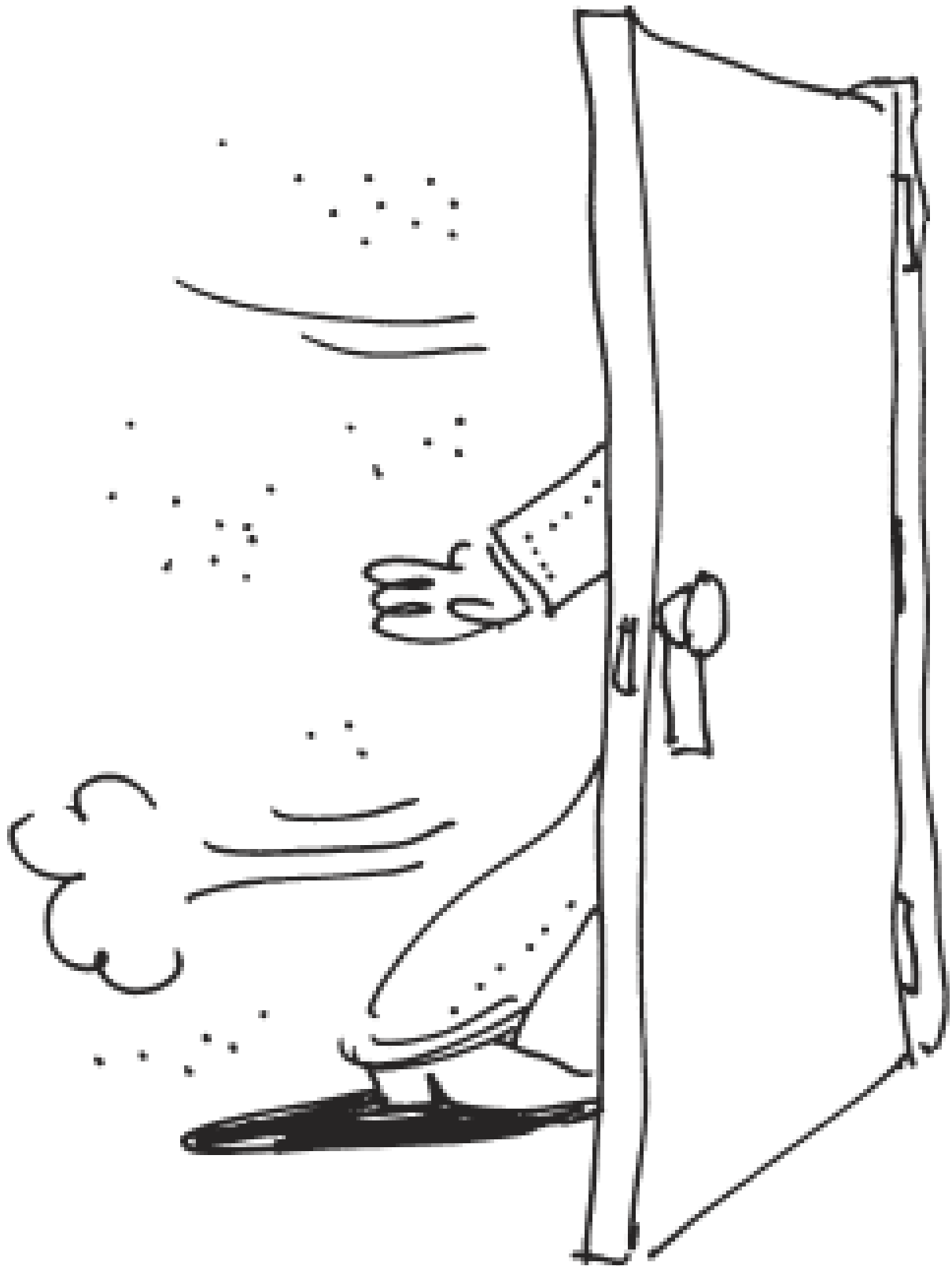
Jij beslist.

Het is gewoonweg een keuze.

En eigenlijk is dat geen keuze.

Welkom in een betere wereld.

Ellende is hier niet meer thuis.



# Bronnen

1. <http://www.stayinginlove.com> On this web site you can read Chris and Janet's thoughts about Love, Divorce, and Marriage, plus other stories and tools which may be helpful.
2. <http://www.thepassiontest.com> You are unique and have unique gifts to give the world. Your passions, the things you love, are your clues to your destiny and to enjoying your life. This website will introduce you to The Passion Test to discover your destiny and live the fulfilled life you deserve.
3. <http://www.tm.org> Transcendental Meditation (TM) is a profound and uniquely effective form of meditation. The effects of the TM technique on intelligence, creativity, productivity, health and the environment have been widely documented by scientific research. We have practiced this technique for many years and give it the highest recommendation.
4. <http://www.thework.org> Our friend and mentor, Byron Katie, has provided a simple, powerful process of self-inquiry called "The Work." It's an extremely effective and useful mental tool for use in Step 6 of the Expansion Process.
5. <http://www.sedona.com> The Sedona Method has similarities in its effects to The Work of Byron Katie. However, The Sedona Method is an emotional, rather than a mental tool. It allows you to release emotional blocks effortlessly and without resistance.
6. <http://www.enervisions.com> Health challenges are a change in many people's life which can cause much upset. Dr. Alex Loyd's work is remarkable and he reports a 97% success rate among his patients. If you are facing health issues and are open to non-traditional approaches to healing, you will want to check out this program.
7. <http://www.millionairemind.com/rd/alliances> Financial challenges are another area which many of us face. Harv Eker is one of the finest trainers in North America and his Millionaire Mind Intensive is designed to help you recreate your inner financial world so you can create an abundant life on the outside.

## ABOUT THE AUTHORS

Chris Attwood is an expert in the field of personal development. For over 30 years he has studied and explored the field of human consciousness. After rising to become President of a secondary dealer in U.S. government securities, Chris retired for ten years to a program of deep meditation. During that time he did research in the field of human consciousness and studied the Vedic literature of India extensively. Today he brings this deep spiritual basis to his workshops and seminars, showing participants how their inner life creates the results they see in their outer life.

Janet Attwood combines a unique blend of spirituality and practical, useful knowledge that can be put to use immediately. Her passion and focus is supporting people, in every part of the world, in knowing their personal greatness.

She shows her students how it's possible to have a life of abundance while living their dreams. Janet is sought after because of her authenticity, clarity and the power of the tools she shares. She is the author of *The Passion Test: Discovering Your Personal Secrets to Living a Life on Fire*. Janet's gift is her ability to connect, heart to heart, with everyone she meets.

Jimmy Moore is a freelance writer, musician, and poet with an undergraduate degree in the Science of Creative Intelligence and a Masters in business administration. He is currently the music editor for the Iowa Source, an arts and entertainment monthly. A former meditation instructor and long-time tennis teaching pro, Moore has lived in Spain, France, Switzerland, India, the Philippines, Mexico, England, and Bahrain. He currently resides in Fairfield, Iowa, where he is pursuing his passion for politics and Canadian literature.

George Foster won his first art award at age 8, and eventually earned a Bachelor of Fine Arts at the Columbus College of Art & Design. He started his own graphic design business in 1982, and identified his passion for book covers in 1994. Ever since, he has been designing covers for publishers large and small, with many bestsellers including *Chicken Soup for the Woman's Soul* and *Chicken Soup for the Mother's Soul*.

*The publishing industry's top book on marketing, 1001 Ways to Market Your Books, includes a chapter contributed by George, and he occasionally presents at publishing seminars. He lives in Fairfield, Iowa.*