



De 15 dingen die je moet opgeven om gelukkig te worden

1. Altijd gelijk willen hebben

Kan je de gedachte dat je het bij het verkeerde eind hebt niet verdragen? Blijf je aandringen op je gelijk, zelfs wanneer er belangrijke relaties op het spel staan? Het is al die moeite niet waard. Vraag jezelf af: "Wat is beter? Mijn gelijk halen, of de vriendschap behouden?"

2. Drang naar controle

Wees geen controlefreak en wees bereid om je drang naar controle over situaties en mensen op te geven. Laat anderen toe te zijn wie ze zijn en je voelt je direct veel beter.

3. Beschuldigingen

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven en stop met anderen de schuld te geven.

4. Negativiteit

Raak niet verstrikt in een negatieve spiraal. Geloof in jezelf, geef jezelf kansen en denk niet altijd het slechtste over jezelf.

5. Leg jezelf geen limieten op

Stop met jezelf limieten op te leggen over wat je kan en niet kan bereiken. Spreid je vleugels en vlieg zo hoog als je kan, zonder op voorhand aan je plafond te denken.

6. Klagen

Klaag niet over alles en iedereen. Niets of niemand kan je ongelukkig maken als je dat zelf niet toelaat. Laat het niet toe en wees positief.

7. Kritiek

Stop met voortdurend anderen te bekritisieren. Alle mensen zijn uniek, maar tegelijkertijd hetzelfde. We willen allemaal gelukkig worden, liefhebben en geliefd worden. Kritiek is geheel overbodig.

8. Indruk maken

Probeer niet zo hard iemand te zijn die je niet bent, want zo maak je echt geen indruk. Integendeel, anderen voelen zich aangetrokken tot jou wanneer je net alle maskers afwerpt en de echte 'jij' onthuld wordt.

9. Verzet tegen verandering

Verandering is goed en is het enige wat je van A naar B kan brengen. Je verzetten tegen verandering is dan ook het slechtste dat je kan doen.

10. Etiketten

Stop met een etiket te plakken op alles en iedereen die anders is dan jij. Je verstand werkt enkel als het open staat voor nieuwe dingen.

11. Angst

Angst is een illusie. Angst bestaat niet echt – jij bent degene die het creëert.

12. Excuses

Stop met jezelf en andere smoesjes wijs te maken. In 99.9% van de gevallen zijn ze niet echt en verdoezelen ze de waarheid.

13. Het verleden

Het verleden loslaten is niet vanzelfsprekend, vooral wanneer het verleden zo mooi lijkt in vergelijking met het heden, en je bang bent van de toekomst. Maar het heden is alles wat je hebt. Stop met in het verleden te leven en leef in het hier en nu in alles wat je doet, met een oog op de toekomst. Enkel zo kan je genieten van het leven.

14. Banden

Leer loslaten. Geef niet op waar je van houdt, maar laat de zaken los die je onbewust aan banden leggen en je begrenzen in wat je kan en niet kan bereiken.

15. Leven naar de verwachtingen van anderen

Je leven is van jou en van jou alleen. Te veel mensen leven alsof hun leven anderen toebehoort. Ze leven naar de waarden, normen en het verwachtingspatroon van hun ouders, vrienden, vijanden, leraars, overheid en media. Maar jij niet, jij moet luisteren naar wat je innerlijke stem zegt. Je moet ontdekken wat je gelukkig maakt en dat ten allen koste nastreven. Je hebt maar één leven. Gebruik het om te doen wat jij, en niet anderen, belangrijk vindt.