

*4 Stappen  
naar een gelukkiger leven*



Auteur  
Dorien Lambrechts

# *4 Stappen naar een gelukkiger leven*

## *Inleiding*

Wie verlangt er naar een gelukkiger leven?

Ik denk dat dit de droom is van iedereen. We maken het ons echter vaak moeilijk. Geluk is niet enkel een prachtig huis, de ideale partner, veel geld op je bankrekening, verre reizen, een mooie auto of alles wat je je maar kan voorstellen.

Het is leuk om dat allemaal te hebben, maar al die materiële spullen maken ons niet gelukkig. Misschien even, tot we er weer aan gewend zijn en we weer wat anders willen. Het echte geluk, zit in de kleine dingen van het leven verscholen.

Elke dag gebeuren er zoveel mooie dingen, zonder dat we er bij stil staan. Denk maar aan drinkbaar water dat uit de kraan stroomt, de zon die elke dag schijnt, de lucht die we inademen, de spontane lach van een kind, een onbekende die je voor laat gaan in de winkel,... Er zijn ontelbare momenten die ons dagelijks gelukkig kunnen maken. Stel je voor hoe het je humeur positief kan veranderen als je overal het mooie van kan zien?

Met dit e-book ga ik je de eerste stappen leren om met enkele “simpele”, maar krachtige tools je leven op een aangename manier te veranderen. Geef jezelf de tijd om ze eigen te maken, zodat ze een automatisme worden in je dagelijkse leven. Stap voor stap ga je upgraden hoe je in het leven staat. Klinkt geweldig, toch?



## Oefening

Hoeveel voorbeelden kan jij geven van simpele, maar prachtige dingen die je elke dag ervaart?

1).....
2).....
3).....
4).....
5).....
6).....
7).....
8).....
9).....
10).....

Hou een hele dag je ogen open en kijk hoeveel dingen je leven gemakkelijk maken, hoeveel dingen je vreugde brengen (als je het toe laat), hoe mooi de natuur is, hoeveel leuke mensen er in je leven zijn,... Als je er op gaat letten, zal je het met me eens zijn dat de lijst oneindig lang is.

Sinds enkele jaren pas ik 4 simpele stappen toe in mijn leven, die me veel rust hebben gebracht. De stappen zelf zijn simpel, maar om ze dagelijks toe te passen, is heel wat oefening nodig. Voor je het weet, nemen je “oude” gedachten het weer van je over. Ik beloof je dat het de moeite waard is om vol te houden. Doe elke dag je best en je zal er stilaan in groeien, tot het een automatisme is. Zoek een manier die goed voelt voor je, er zijn verschillende mogelijkheden.



Bijvoorbeeld elke dag 1 voorbeeld zoeken van de 4 stappen. Schrijf ze eventueel op in een notaboekje. Of ga 1 week aan de slag met de eerste stap, de volgende week met het 2<sup>e</sup> stap enzovoort. tot je de 4 stappen onder de knie hebt. Of hang de 4 stappen op plaatsen in je huis waar je ze dagelijks meermaals ziet. Er zijn vele mogelijkheden, wat kan je nog bedenken? Zelf heb ik de 4 stappen op de voorkant van mijn zakelijke agenda staan, zodat ik er elke dag vaak naar kijk.

Iedereen heeft zijn eigen manieren om zich iets aan te leren. Probeer wat mogelijkheden en doe wat het best voor **JOU** werkt. Iedereen heeft zijn eigen weg, zijn eigen manieren, zijn eigen doelen en dromen. Focus op jou stuk en vergelijk jezelf niet met anderen. Wat is jou favoriete manier?

Geef jezelf tijd, net zoals een zaadje dat je plant en daarna tijd en zorg nodig heeft om uit te groeien tot een mooie vrucht. Geniet van elke kleine vooruitgang. Neem kleine stapjes, maar zorg ervoor dat je blijft stappen... Ben je benieuwd naar de 4 stappen? Hier gaan we!

*Wake up and smile.  
Positivity is a choice that becomes a lifestyle*



## Stap 1

### *Wees onberispelijk in je woorden*

Met andere woorden: gebruik positieve taal.

Woorden hebben een enorme kracht. Je kan er iemand mee troosten, vertrouwen geven, opvrolijken, ... Maar ook kan je er anderen mee kwetsen, vernederen, vertrouwen afnemen, ... Dit geldt zowel voor woorden naar anderen toe, als naar jezelf.

Hoe vaak oordelen we over anderen? Of hebben we onze eigen mening over iemand zijn beslissingen? Of roddelen we over anderen? Gebruik jij altijd positieve taal naar anderen toe? Het is absoluut geen verwijt, maar wordt jezelf er van bewust. Dat is de eerste stap: er bewust van worden dat we het doen. De volgende stap is het te veranderen. Heb je niets positiefs te zeggen? Er is niets verkeerd met af en toe helemaal niets te zeggen. Of kijk wat wel positief is. Aan alles en iedereen zijn positieve kanten. Sta jezelf toe die te zien en te vinden. Wat hoor jij zelf het liefste van anderen: positieve of negatieve woorden?

Hierbij mogen we onszelf ook niet vergeten. Hoe vaak zijn we niet te streng of te hard voor onszelf? Hoe vaak geven we onszelf commentaar? Hoe vaak onderschatten we onszelf? Vaak kwetsen we onszelf het meeste met onze eigen woorden of gedachten. Je hoort vaak “gedachten zijn krachten” en “wat je aandacht geeft, groeit”. Wat laat jij graag groeien: iets positief over jezelf of iets negatief? Wordt dus ook bewust van je ideeën over jezelf. Zijn die overwegend positief of negatief?

Tijd dus om dit te veranderen!



# Oefening 1

## Wees bewust van je woorden

Heb je onlangs jezelf of iemand anders nog gekwetst, bewust of onbewust, met je woorden?

Heb je onlangs nog over iemand geoordeeld of geroddeld?

Heb je onlangs nog negatieve gedachten gehad over jezelf?

## Oefening 2

Concentreer je nu op positiviteit!

Geef elke dag jezelf en iemand anders een compliment. Ervaar hoeveel plezier je iemand doet met enkele simpele, positieve woorden!

Ontvang je eigen complimenten met een "dankjewel". Het is niet gemakkelijk om complimenten te ontvangen zonder te ze weerleggen.

Oefen dus ook op het ontvangen van complimenten. Want denk eraan, een compliment is een geschenk van iemand anders, die dit met zijn hart aan je geeft.

Weiger jij om geschenken aan te nemen van mensen die het goed met je voor hebben?







## Stap 2

### *Vat niets persoonlijk op*

Met andere woorden: een mening is een mening.

Wat iemand je zegt, is zijn/haar standpunt. Dit is niet per definitie waar! Het zijn hun eigen persoonlijke inzichten. Ze hoeven het niet eens met je te zijn, maar ook omgekeerd. Weet je eigen waarheid en laat je niet uit je kracht slaan door anderen.

Als je toch persoonlijk aantrekt wat anderen zeggen, ben je het diep in jezelf eens met wat ze zeggen. Dan ga je eens kijken waar je het moeilijk mee hebt. Of wat je precies gelooft over jezelf, dat waarschijnlijk ook niet helemaal waar is.

Want we zijn allemaal perfect zoals we zijn. Er is altijd ruimte voor verbetering, zeker voor mensen als ik, die het pad van persoonlijke groei volgen. Maar weet dat op elk moment, je goed bent zoals je bent.



Elke ervaring is een leermoment, dat je de kans geeft om ervan te leren en te groeien. Wees dus ook dankbaar met uitdagingen, op termijn helpen ze je vooruit.

Het is belangrijk dat je zelf weet wie je bent, zodat je geen bevestiging nodig hebt van anderen, of twijfelt als iemand iets over je zegt. Zegt dit iets over je zelfvertrouwen?

*Beautiful faces are everywhere  
but  
beautiful minds are hard to find*



## Oefening

Welke uitspraken hebben je onlangs pijn gedaan, omdat je ze persoonlijk hebt genomen?

Als je deze objectief bekijkt, zijn deze waar?

Of is het maar een mening van die persoon?

Welke meningen heb je over jezelf, die objectief gezien niet kloppen?

*Your mind is like a bank.  
What you deposit, is what you can withdraw.*



"It's up to you  
to find beauty in the ugliest days"



## Stap 3

### *Ga niet uit van veronderstellingen*

Met andere woorden: vraag in plaats van te veronderstellen.

Vaak hebben we vragen, die we niet durven stellen. Ons denken zoekt dan zelf antwoorden, maar dat zijn meestal niet de juiste. Iedereen denkt anders en trekt zijn eigen conclusies, met vaak frustraties of conflicten tot gevolg. Want meestal zijn die conclusies fout.

Vaak maak je je onterecht zorgen, omdat je de situatie zelf erger maakt dan ze is.

Om misverstanden te vermijden, wees even dapper en stel simpelweg de vraag. Je zal enorm opgelucht zijn als je het antwoord hebt!

Ben je bang om een negatief of onaangenaam antwoord te krijgen?

Dan is mijn vraag aan jou: weet je graag waar je staat of blijf je liever in het ongewisse?

Nee, het is niet leuk om negatieve of onaangename dingen te horen. Maar dan WEET je het tenminste en kan je van daaruit keuzes of beslissingen maken. Dan komt er ruimte voor open communicatie en is de kans ook groot dat je er zo weer uitkomt.

Communicatie is zo belangrijk! We onderschatten het belang er nog te veel van. Open en eerlijke communicatie kan wonderen verrichten.

Probeer het een keer. In het begin kan het eng zijn, maar je zal snel ervaren dat het je veel verspilde energie zal besparen en je vaak opgelucht bent met het antwoord.



## Oefening

Welke veronderstellingen heb je deze week al gemaakt?

Welke vragen kan je nu stellen om verdere misverstanden te vermijden?

## *Stap 4*

### *Doe altijd je best*

Met andere woorden: blijf oefenen, geef jezelf 100%.

Niemand kan je ooit iets verwijten als je steeds je best doet. Niet meer of niet minder, gewoon je best is goed genoeg.

Doe dingen omdat je er plezier in hebt, niet omdat je er iets voor verwacht. Als je te weinig je best doet, voel je je schuldig omdat je niet alles van jezelf hebt gegeven.

Doe je teveel je best, dan verwaarloos je snel jezelf en je kan het ook niet volhouden. Respecteer je eigen grenzen. Je bent je eigen prioriteit, dus hou in de eerste plaats ook rekening met jezelf.

Je best doen is niet elke dag hetzelfde. De ene dag ben je energiekler dan de andere. Voel je daar ook niet schuldig over! We mogen onszelf ook de tijd geven om op te laden. Iedereen heeft ontspanning nodig, onderschat het belang hiervan niet.

*Gun jezelf ook rust en leuke dingen, dan gaat de rest veel beter en vlotter!*

Wie elke dag zijn/haar best doet, gaat automatisch beter voor zichzelf en anderen zorgen.

*Je zal veel intensiever gaan leven!*

Je voelt meer energie en hebt meer levenslust. Probeer het een keer, wat heb je te verliezen?



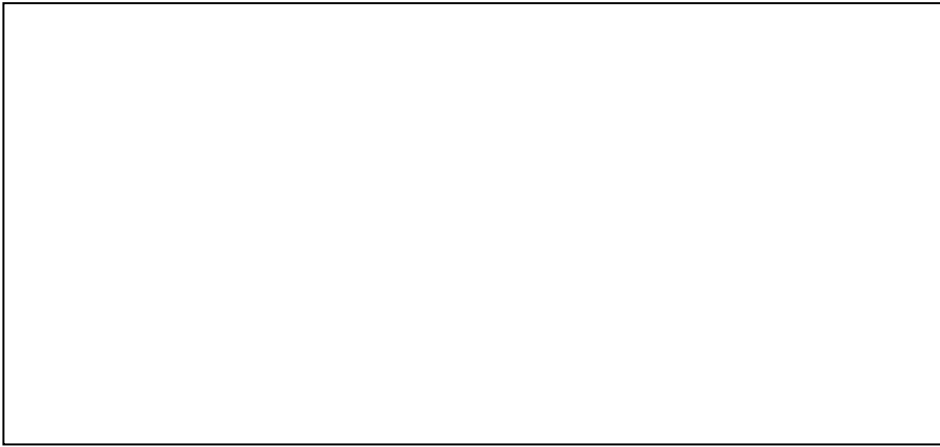


## Oefening

Waar had je onlangs beter je best kunnen doen?

Wat doe je met veel plezier?

Doe je je best meer voor jezelf, of meer voor anderen?



*If you don't like something, change it.*

*If you can't change it,  
change your attitude.*

*Don't complain.*



## *Tot slot*

Dankjewel om dit boek tot op het einde toe te lezen.

Maak de oefeningen wekelijks opnieuw, tot je de principes automatisch toepast. Het is een proces waar je elke dag bewust van moet zijn. En elke dag ga je weer een stapje verder.

Deze principes helpen je om elke dag aangenamer te maken. Je gaat meer rust vinden en beter leren relativeren. Geef jezelf ook de tijd om aan deze principes te wennen. Zoals ik al zei, het zijn simpele principes, maar het vergt oefening om ze dagelijks toe te passen.

De 4 stappen die ik beschrijf in mijn e-book, zijn op precies de juiste moment in mijn leven gekomen. Mijn leven was enorm aan het veranderen, toen een van mijn vriendinnen me een boek uitleende (De vier inzichten van de Tolteken - Don Miguel Ruiz). Het was niet heel dik en ik ben het meteen gaan lezen. De woorden kwamen meteen bij me binnen en ik ben ze stap voor stap gaan toepassen. Een enorme verrijking, die me op heel korte tijd veel rust bracht. Deze 4 stappen draag ik al 3 jaar elke dag bij me, op de voorkant van mijn agenda. Zo denk ik meermaals per dag aan deze belangrijke stappen, die mijn leven een positieve boost hebben gegeven. Zo komt alles op de juiste moment in je leven, vaak onverwacht. Sta jij open voor alles wat anderen je aanreiken met goede bedoelingen?

*Oefenen is de boodschap!*

Heel veel succes en ik wens je een aangenamer en gelukkiger leven! Bedankt dat ik een deel van dit proces mag uitmaken!



*Wil je meer over me weten?*

Volg me op Facebook, kijk op mijn website of contacteer me voor meer informatie!

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/1757654861197203/?ref=bookmarks>

Website:

[www.dorienlambrechts.com](http://www.dorienlambrechts.com) of [www.dreamchasercoaching-training.com](http://www.dreamchasercoaching-training.com)

*Dorien Lambrechts*

