

Marcel Urgert



Bewust Gelukkig

Een kompas en hulpmiddel
voor iedereen die op zoek is naar veerkracht, welzijn en geluk

Colofon

Titel: Bewust Gelukkig

Auteur: Marcel Urgert

Omslagontwerp en binnenwerk: La Dolce Vita Middelburg

Illustraties: Floortje Urgert

Fotografie: Zendy Kolmus en stockfotografie

Uitgever: Vitaal-Therapie

Drukkerij: Liefde voor Drukwerk

Eerste druk: Oktober 2024

ISBN: 9789090391649

Copyright © 2024 Marcel Urgert. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Verantwoordelijkheid en disclaimer:

Hoewel de auteur met de grootst mogelijke zorgvuldigheid aan de inhoud van dit boek heeft gewerkt, aanvaardt hij geen aansprakelijkheid voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden of onvolledigheden in dit boek. De technieken en adviezen in dit boek zijn bedoeld ter ondersteuning van persoonlijke groei en welzijn en vervangen geen professioneel medisch advies.

Inhoudsopgave

Voorwoord: Mijn eigen reis naar innerlijk geluk	6
--	----------

Hoofdstuk 1: Inleiding **13**

1.1 Wat is geluk en waarom streven we ernaar?	13
1.2 De sleutels tot geluk: theorieën en praktische toepassingen	14
1.3 De wetenschap achter geluk	15
1.4 Wat je kunt verwachten	16

Hoofdstuk 2: Het belang van ingrijpen **21**

2.1 Evolutionaire oorsprong van ontevredenheid	21
2.2 De huidige situatie: toename van depressie en angststoornissen	23
2.3 Statistieken over het gebruik van antidepressiva	23
2.4 Waarom de huidige aanpak vaak tekortschiet	23
2.5 Conclusie	24

Hoofdstuk 3: Kan ik mijn geluk veranderen? **27**

3.1 Vormen van geluk	28
3.2 Is geluk maakbaar?	29
3.3 De kracht van positieve en negatieve gedachten	31
3.4 De (bio)chemie van geluk	33
3.5 Wat is epigenetica en welke invloed heeft het op je welzijn	36
3.6 Geluk integreren in je dagelijkse leven	38
3.7 Doorbreek je gewoontes	40
3.8 Conclusie	40

Hoofdstuk 4: De driehoek van gedachten, gevoelens en gedrag **43**

4.1 De driehoek van gedachten, gevoelens en gedrag	44
4.2 Hoe onze gedachten onze gevoelens beïnvloeden	44
4.3 Hoe onze gevoelens ons gedrag beïnvloeden	46
4.4 Hoe ons gedrag onze gedachten beïnvloedt	47
4.5 Opwaartse en neerwaartse spiralen	48
4.6 Verbinding met Feedbackloops	49

Hoofdstuk 5: Het paradigma **53**

5.1 Wat is een paradigma en waarom wil ik dat weten?	53
5.2 Hoe wordt je paradigma gevormd?	54
5.3 Het bewust ontdekken en integreren van je kernwaarden	58
5.4 Kernwaarden integreren	60
5.5 De rol van overtuigingen in het vormen van je Paradigma	60
5.6 Oefening bij het herzien van je overtuigingen	61
5.7 Veelvoorkomende beperkende overtuigingen	64
5.8 De Paradigmashift	66
5.9 Vijf stappen om je Paradigma te herdefiniëren	67
5.10 De Kracht van Perceptie	68
5.11 Het psychosomatische effect van je Paradigma	69

Hoofdstuk 6: De Resonantietheorie van Geluk **73**

6.1 De basis van resonantie: Gedachten, emoties en energie	73
6.2 Synchronisatie en interne resonantie	74
6.3 Hoe verhoogt resonantie je welzijn in praktische zin?	75
6.4 Wisselwerking met je omgeving	75
6.5 Het actief beïnvloeden van je eigen frequentie	77
6.6 Gevoeligheid voor resonantie	81
6.7 Herkennen van je eigen gevoeligheid	81
6.8 De wet van aantrekking versus de Resonantietheorie van Geluk	82
6.9 Oefenen met frequenties: Kies wat bij jou past	83

Hoofdstuk 7: Oefenen met frequenties **87**

Hoofdstuk 8: Positieve affirmaties voor mentale versterking **97**

8.1 Waarom ervaren veel mensen een innerlijke onbalans?	97
8.2 Positieve affirmaties: De sleutel tot mentale versterking	98
8.3 Aan de slag met affirmaties	100
8.4 Tot slot	103

Hoofdstuk 9: Visualisaties en Meditaties **107**

9.1 Waarom visualiseren en mediteren?	107
9.2 Visualisatietechnieken	107
9.3 Meditaties	109

Hoofdstuk 10: Een reis naar bestendig geluk **118**

Dankwoord	121
-----------	-----

Voorwoord: Mijn eigen reis naar innerlijk geluk

Vrijwel iedereen heeft wel eens ervaren hoe het leven je kan uitdagen. Er zijn momenten waarop de weg naar geluk allesbehalve eenvoudig is, en tegenslagen je kunnen doen twijfelen of het überhaupt te vinden is. Maar juist in die moeilijke momenten schuilt de mogelijkheid om iets diepgaands te ontdekken: een bestendig geluksgevoel komt niet van buitenaf, maar vanuit jezelf. Met dit boek wil ik je alle handvatten geven die je nodig hebt om je geluksgevoel te vergroten en te behouden.

Mijn eigen reis heeft me door diepe dalen geleid, maar het zijn juist die ervaringen die me hebben geleerd dat geluk niet afhankelijk hoeft te zijn van wat er om me heen gebeurt. Ik ontdekte een innerlijke bron die ik, ondanks alles, altijd kan aanboren. Dit boek is een weerspiegeling van de inzichten en lessen die me hebben geholpen om dat geluk te vinden. Mijn wens is dat dit boek je zal inspireren en aanmoedigen om op zoek te gaan naar j uw eigen innerlijke kracht en geluk, of je nu door een zware tijd gaat of simpelweg verlangt naar meer balans en vreugde in je leven.

Mijn verhaal

Het proces van mijn levensreis is er een geweest van groei, studie en zelfontdekking. Het werd gevormd door diepe dalen en waardevolle inzichten die me uiteindelijk naar een duurzaam innerlijk geluk hebben geleid. Ik heb geleerd om geluk niet te laten afhangen van omstandigheden, maar heb het gevonden vanuit mezelf. Deze ontdekkingen hebben mijn leven veranderd, en daarom wil ik ze graag delen met jou, in de hoop dat ze jou ook kunnen helpen om jouw eigen pad naar geluk te vinden.

Ik groeide op in een disfunctioneel gezin, waar we weinig middelen hadden en luxe onbekend was. Hoewel dit mijn creativiteit en vindingrijkheid prikkelde, maakte het dagelijkse leven het er niet makkelijker op. Mijn vader leed aan schizofrenie en zijn gedrag was soms explosief, bizar en volkomen onvoorspelbaar, wat een constante spanning in huis veroorzaakte. Mijn moeder leefde voortdurend in de overlevingsmodus, en dat bepaalde regelmatig de sfeer in ons gezin.

Die spanning was niet alleen emotioneel voelbaar, maar had ook een fysieke dimensie. Mijn vader kon gewelddadig zijn, en ik was vaak degene die het niet zomaar accepteerde. Als kind verzette ik me regelmatig, wat ik moest bekopen met harde klappen. De constante onveiligheid thuis, gecombineerd met de druk om altijd op mijn hoede te zijn, vormde mijn persoonlijkheid. De angst en onzekerheid die ik thuis ervoer, sijpelden ook door naar mijn leven buiten de deur. Op school werd ik het doelwit van pestgedrag, wat het gevoel van onveiligheid alleen maar versterkte. Er was geen plek waar ik me echt veilig voelde, noch thuis, noch op school, en dat bleef zo tot mijn vijftiende. De voortdurende dreiging en het gebrek aan steun lieten diepe sporen na.

Op mijn vijftiende beseftte ik dat ik thuis weg moest. Ik kon niet langer blijven in een situatie waarin ik nooit wist wat me te wachten stond, waar onveiligheid de enige constante was. Ik vond een manier om op mezelf te gaan wonen. En ondanks dat mijn moeder nog over mijn schouder meekeek, lag de volledige verantwoordelijkheid voor mijn leven bij mij. Dit was een grote last voor een jongen van mijn leeftijd. Terwijl de meeste leeftijdsgenoten zich bezighielden met school en vrienden, moest ik leren overleven en voor mezelf zorgen. Toch bracht deze periode ook lichtpunten met zich mee. Het gaf me een status van populariteit die ik niet eerder had ervaren. Mijn huis werd al snel de plek voor menig feestje, iets waar ik als jongere uiteraard enorm van genoot.

Op mijn zeventiende begon ik echter te beseffen dat ik met een opvoedingsachterstand de wereld instapte. Waar anderen het fundament hadden gekregen dat hen voorbereidde op volwassenheid, ontbrak dat bij mij. Ik besloot dat ik mezelf opnieuw zou vormen. Ik koos rolmodellen die ik bewonderde en vroeg mezelf bij elke moeilijke

beslissing af: Wat zouden zij doen? Stap voor stap leerde ik wat er van me werd verwacht als volwassene, en beetje bij beetje begon ik mijn eigen pad te vinden.

Toen ik op mijn 27e mijn eigen reclamebureau begon, leek alles eindelijk op zijn plek te vallen. Het bedrijf groeide snel, en ik moest al gauw personeel aannemen. Maar met die groei kwam ook een druk die ik niet had voorzien: de verantwoordelijkheid voor anderen. De zorg voor de gezinnen van mijn werknemers voelde als een enorme last op mijn schouders. De angst dat het mis zou gaan en de gevolgen die dat voor hen zou hebben, werd ondraaglijk. En toen kwam de burn-out. De fysieke en mentale uitputting waren zo heftig dat ik er heilig van overtuigd was dat ik een hartaanval kreeg. Maar in plaats van bij de cardioloog belandde ik bij een psycholoog.

Ik was er klaar voor om mijn hele verleden op tafel te gooien, om alle pijnlijke herinneringen die ik met me meedroeg te delen. Maar tot mijn frustratie wilde hij daar niet over praten. In plaats daarvan richtte hij zich op mijn gedachten en gevoelens in het hier en nu. Ik begreep het niet. Hoe kon ik verder zonder eerst mijn verleden te verwerken? Echter na een aantal sessies viel het kwartje. Mijn verleden had me gevormd, ja, maar het speelde een veel kleinere rol in mijn herstel dan ik had gedacht. Herstel gebeurt in het nu, door de keuzes die je vandaag maakt. Dit inzicht was een keerpunt. Het leerde me nogmaals dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn eigen welzijn, los van wat er in het verleden was gebeurd.

Maar de grootste uitdaging kwam in 2009, toen mijn wereld volledig instortte. Mijn bedrijf, met 25 werknemers, werd hard geraakt door de bankencrisis. De bank wees ons herstelplan af, en het enige wat restte was faillissement. Binnen enkele dagen verloor ik alles wat ik had opgebouwd. Mijn bedrijf, mijn spaargeld, mijn pensioen, alles was weg. En alsof dat nog niet genoeg was, kwam de klap letterlijk één dag nadat mijn vrouw en ik, na 23 jaar samen, hadden besloten dat ons huwelijk voorbij was. Binnen twee dagen verloor ik alles wat belangrijk voor me was: mijn vrouw, het recht om mijn kinderen te zien wanneer ik wil, mijn huis, mijn bedrijf, mijn inkomen, mijn spaargeld ...

In deze chaos kwam nog een teleurstelling die ik niet had zien aankomen. De familie van mijn ex-vrouw, mensen die ik bijna 25 jaar als mijn eigen familie beschouwde, keerde me plotseling de rug toe. Hoewel het een gezamenlijke beslissing was en mijn ex-vrouw en ik zonder ruzie uit elkaar gingen, koos haar familie ervoor om me volledig te negeren. Het was een bitter moment waarop ik besepte dat sommige mensen, wanneer emoties te sterk worden, ervoor kiezen zich terug te trekken in plaats van de moeilijke uitdagingen aan te gaan. Uiteindelijk heb ik de situatie omwille van mijn kinderen geaccepteerd.

Ik herinner me dat ik na het definitieve gesprek met de curator, die vanwege het faillissement mijn bedrijf over had genomen, thuiskwam en op de bank ging liggen. Het voelde alsof ik 1000 kilo woog, volledig verlamd door het verlies. De leegte was overweldigend, en ik was er op dat moment van overtuigd dat ik nooit meer zou kunnen opstaan.

Dit was het diepste punt in mijn leven. Ik voelde me compleet vernietigd, alsof ik geen waarde meer had. Maar terwijl ik daar lag, gebeurde er iets onverwachts. Ik begon te mijmeren over alles wat ik had verloren. Tot het punt dat ik besepte dat ik werkelijk niets, maar dan ook niets meer had wat ik nog kwijt kon raken. En dat besef, hoe rauw ook, deed een vuur in mij ontwaken, een oerkracht die ik nooit eerder had gevoeld. Er viel een gigantische last van mijn schouders: ik had niets meer te verliezen en voelde alleen nog de ruimte en de vrijheid om opnieuw te beginnen, om al mijn keuzes te herzien. Ik stond op en begon opnieuw. Het was alsof het niet was gebeurd.

Hoewel ik dankbaar ben voor die enorme (veer)kracht, heb ik dit later natuurlijk wel moeten bekopen, zoals dat werkt met het verdringen van emoties. Die oerkracht gaf me de energie om door te gaan, maar ik moest uiteindelijk wel met mijn emoties aan de slag. Alles wat ik had meegemaakt, kon ik niet blijven negeren. Ik ben aan de slag gegaan om mijn gevoelens beter te verwerken. Het was een noodzakelijke stap op mijn pad naar heling.

Het tweede bepalende moment kwam toen mijn (huidige) vrouw werd gediagnosticeerd met een hersenvliestumor, zo groot als een mandarijn. Ondanks de ernst van de situatie bleven we positief. De artsen verzekerden ons dat de operatie goed zou verlopen, en dat gaf ons vertrouwen. De ingreep leek inderdaad goed te zijn gegaan. We haalden opgelucht adem, vastbesloten om dit hoofdstuk af te sluiten en door te gaan met ons leven.

Maar twee dagen later gebeurde er iets wat ik moeilijk kan uitleggen. Ik kreeg plotseling een onverklaarbaar gevoel dat het niet goed ging. Het was alsof een alarm in mijn hoofd afging. Zonder duidelijke reden, maar met een absolute zekerheid, wist ik dat er iets mis was. Ik wist het zeker: ik moest direct naar haar toe.

Ik haastte me naar het ziekenhuis, en zodra ik mijn vrouw zag, wist ik dat mijn gevoel juist was. Haar gezicht, haar ogen, alles vertelde me dat er iets niet in orde was. De wereld om me heen leek stil te vallen, en een golf van paniek overspoelde me. Het was alsof alle geluid om me heen wegviel en de focus alleen op haar lag.

Ik sprak met de artsen, maar ze namen me niet serieus. Ze dachten dat ik overbezorgd was, dat ik misschien te veel van de situatie had meegemaakt. Maar diep van binnen voelde ik een bijna wanhopige noodzaak om door te zetten. Ik wist dat er iets mis was, en ik kon het niet negeren. Mijn aandringen werd bijna een smeekbede, tot ze uiteindelijk besloten een scan te maken, meer om mij gerust te stellen dan omdat ze dachten dat er iets aan de hand was.

Toen de uitslag van de scan kwam, bleek dat ze een hersenbloeding had. Mijn vrouw moest onmiddellijk weer geopereerd worden. De uren die volgden waren de langste van mijn leven. Ik kon niets anders doen dan wachten, biddend dat ze veilig en gezond zou terugkomen. Toen de operatie eindelijk voorbij was en alles goed leek te zijn, voelde ik de immense opluchting, maar ook de volledige emotionele uitputting. Die nacht, toen ik alleen was en alles voorbij was, stortte ik in. De opgekropte angst en spanning kwamen eruit. Dit was de meest angstaanjagende ervaring van mijn leven.

Deze ervaring heeft er ook voor gezorgd dat mijn vertrouwen in de zorg diep werd aangetast. Want ook toen we later vroegen hoe we konden voorkomen dat de tumor ooit terug zou komen, kregen we geen bevredigend antwoord. Ze wisten het gewoon niet. Met die onzekerheid wilden we niet verder. Ik besepte dat ik op zoek moest naar een andere weg, een manier om zelf controle te krijgen over haar gezondheid en onze toekomst. Dit bracht me uiteindelijk bij de studie natuurgeneeskunde, maar dat was nog maar het begin.

Naast natuurgeneeskunde verdiepte ik me in verschillende disciplines, zoals psychologie, mycotherapie en alternatieve vormen van genezing. Door mijn eigen levenslessen te combineren met deze kennis, begon alles op zijn plaats te vallen. Ik kreeg een steeds breder inzicht in hoe lichaam en geest samenwerken om een duurzame staat van welzijn en geluk te bereiken. Dit boek is dan ook het resultaat van jaren van studie, ervaring en zelfonderzoek. Het is niet alleen gebaseerd op mijn professionele kennis, maar zeker ook op de inzichten die het leven me heeft gegeven.

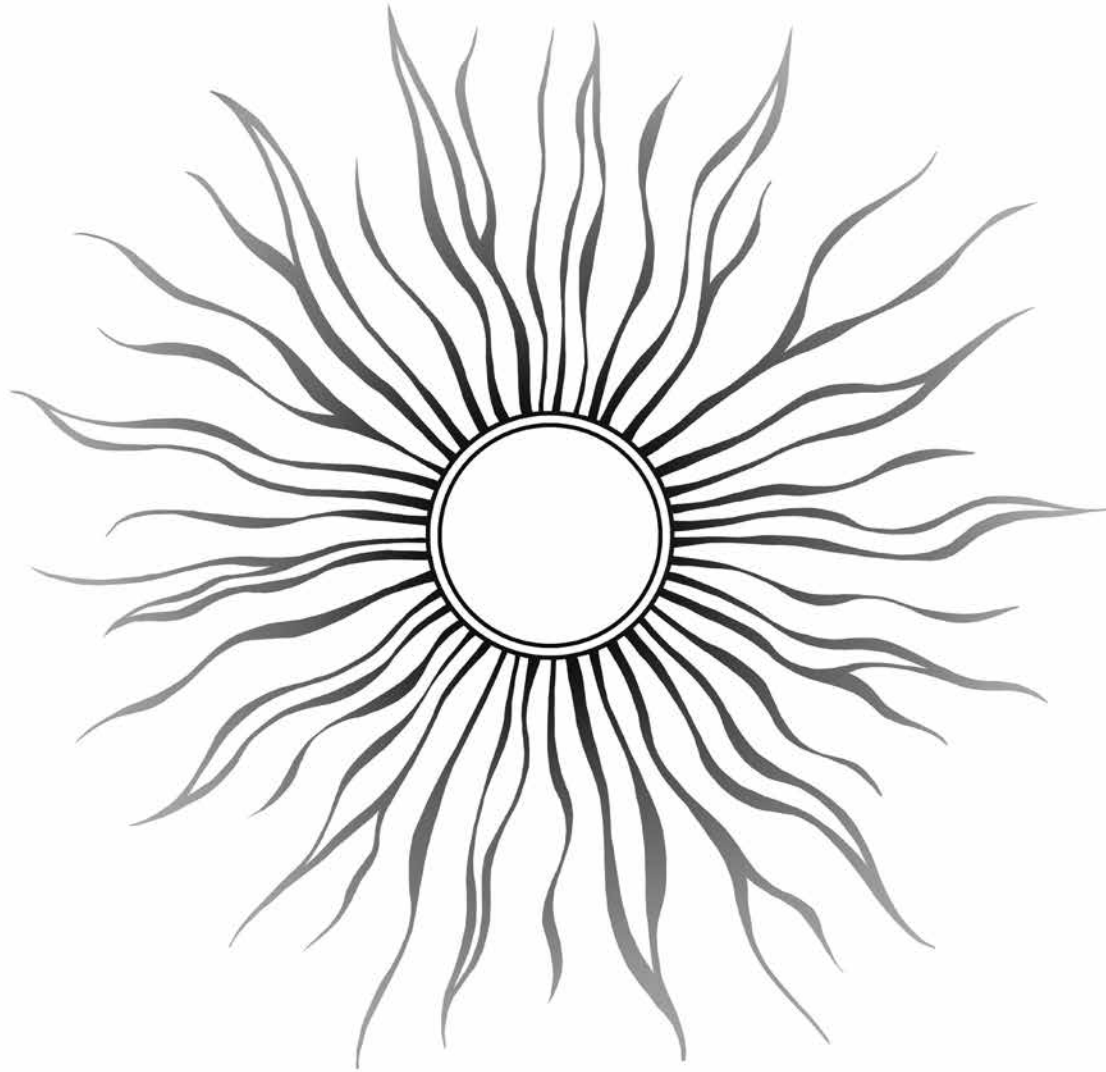
De gebeurtenissen markeerden keerpunten in mijn leven. Ze brachten een diepe paradigmaverschuiving bij mij teweeg en lieten me zien dat het leven je op elk moment alles kan ontnemen, maar ook de kans biedt om opnieuw te beginnen. Dat er altijd hoop is, en dat je veel sterker bent dan je zelf denkt, maar dat die veerkracht soms pas zichtbaar wordt in de moeilijkste momenten. Het besef groeide dat geluk niet schuilt in wat je hebt, maar in hoe je omgaat met wat het leven op je pad brengt. Ik leerde dat ik niet langer afhankelijk hoefde te zijn van externe factoren voor mijn geluk, maar dat ik dit geluk binnenin mezelf kon vinden.

Wat je nu in handen hebt, is veel meer dan alleen een boek; het is een kompas en een hulpmiddel voor iedereen die op zoek is naar veerkracht en geluk, zelfs in de moeilijkste tijden, maar ook voor wie simpelweg een dieper gevoel van vreugde en balans in het dagelijks leven wil vinden. Gebaseerd op mijn eigen levenservaringen en de lessen die ik onderweg heb geleerd, wil ik laten zien hoe ik, keer op keer, de kracht heb gevonden om door te gaan en uiteindelijk een diepe staat van geluk heb bereikt. Dit pad is niet zonder obstakels, en ik zal nooit beweren dat het eenvoudig is. Maar door de inzichten die het leven me heeft gegeven, de oefeningen in dit boek, en de handvatten die ik deel, wil ik je laten zien dat het mogelijk is om, ongeacht wat het leven je voorlegt en hoe uitzichtloos het soms lijkt, de moed te vinden om verder te gaan. Geluk is geen eindbestemming, maar een bron die al in jou zit, klaar om ontdekt te worden.

Of je nu op zoek bent naar meer balans, betekenis of simpelweg een diepere verbinding met jezelf, ik hoop dat dit boek je helpt jouw eigen geluk te vinden.

Ik wens je alle succes op jouw reis naar geluk.

Laten we beginnen...



Hoofdstuk 1: Inleiding

Voel je je wel eens overspoeld door de dagelijkse eisen? Je bent niet de enige. In een wereld waarin we constant worden blootgesteld aan externe druk en verwachtingen, kan het een uitdaging zijn om een diep en duurzaam gevoel van geluk te vinden.

In dit boek introduceer ik mijn eigen benadering: de Resonantietheorie van Geluk. Deze theorie is een combinatie van psychologische inzichten en energetische principes, gericht op hoe onze gedachten, emoties en energie invloed hebben op onze innerlijke balans. Het is een benadering die ik heb ontwikkeld om te helpen begrijpen hoe geluk ontstaat door de manier waarop we resoneren met onze innerlijke trillingen, los van externe omstandigheden.

Trillingen en resonantie zijn de energieën die we uitstralen door onze emoties, gedachten en innerlijke toestand. Wanneer je positief denkt en je goed voelt, straalt je een hogere energie of frequentie uit. Net zoals geluidsgolven kunnen resoneren (waardoor ze elkaar versterken), werken onze gedachten en emoties ook zo. Positieve energie lijkt vooral positieve ervaringen te veroorzaken, terwijl negatieve energie juist het tegenovergestelde lijkt te doen. Dit zou betekenen dat door bewust je innerlijke staat te veranderen, je invloed kunt uitoefenen op hoe je je voelt en wat je aantrekt in het leven.

Een praktisch voorbeeld: als je je gestrest of angstig voelt, zal je lichaam gespannen aanvoelen en je geest negatief reageren op je omgeving. Door bewust te werken aan een kalmere, positievere afstemming – bijvoorbeeld door ademhalings-oefeningen, meditatie of positieve gedachten – kun je de energie die je uitstraalt veranderen en jezelf in een meer ontspannen en gelukkige staat brengen.

Door bewust te worden van hoe je energie, gedachten en emoties samenwerken, kun je je innerlijke resonantie positief veranderen en zo een gevoel van geluk en welzijn van binnenuit creëren. Dit boek biedt handvatten om meer grip te krijgen op je geluk door middel van praktische oefeningen en inzichten, zodat je leert omgaan met de externe druk van het leven en meer innerlijke rust vindt.

1.1 Wat is geluk en waarom streven we ernaar?

Geluk lijkt een mysterieus doel dat we allemaal nastreven zonder precies te begrijpen wat het inhoudt. Is geluk simpelweg een moment van plezier, of is het iets dieper en blijvends? En betekent geluk voor iedereen hetzelfde? Neem bijvoorbeeld 'Emma'.

Emma is succesvol. Ze lijkt alles te hebben wat ze zich maar kan wensen: een goed-betaalde baan, een mooi huis en een bruisend sociaal leven. Ondanks deze externe successen voelde Emma een constante leegte, een gevoel dat niet te verklaren was door de dingen die ze bezat of de prestaties die ze had behaald. Dit gevoel van onvervulde verlangens en innerlijke ontevredenheid deed haar afvragen wat er met haar aan de hand was.

Tijdens haar zoektocht naar zichzelf ontdekte Emma dat haar innerlijke onrust voortkwam uit diepgewortelde angst, twijfel en constante zelfkritiek, die haar innerlijke frequentie verlaagden en haar welzijn ondermijnden. Deze negatieve frequenties hielden haar gevangen in een cyclus van ontevredenheid en stress. Ze leerde echter dat ze haar frequenties zelf kon veranderen door zich bewust te worden van haar gedachten en emoties. Ze beseftte dat ze haar eigen geluksgevoel kon beïnvloeden door bewust te resoneren met positieve frequenties.

Naarmate Emma zich meer richtte op haar innerlijke wereld en haar frequentie afstemde op wat haar werkelijk gelukkig maakte, ontdekte ze een nieuw soort welzijn. Ze voelde steeds meer dat zij zelf de regie had over hoe ze zich voelde, ongeacht externe omstandigheden. Door haar innerlijke toestand te veranderen, transformeerde haar hele beleving van geluk naar een dieper, blijvend gevoel van balans en tevredenheid.

Om tot de kern van de Resonantietheorie van Geluk te komen gaan we onderzoeken hoe geluk wordt gedefinieerd in verschillende contexten, van filosofische opvattingen tot moderne psychologische theorieën. We gaan ook bekijken hoe geluk vaak wordt verward met tijdelijke blijdschap en hoe je een dieper, aanhoudender gevoel van welzijn kunt cultiveren door je eigen innerlijke resonantie te begrijpen en te versterken. Emma's verhaal is slechts één van de vele voorbeelden, maar het illustreert dat het vinden van blijvend geluk vaak een reis is die begint met het begrijpen van de invloed van onze eigen gedachten op onze emoties en het leren resoneren met wat ons werkelijk gelukkig maakt, onafhankelijk van externe omstandigheden.

1.2 De sleutels tot geluk: Theorieën en praktische toepassingen

Dit boek biedt vooral een holistische* benadering van geluk en geeft veel praktische technieken die je kunt toepassen om je geluksgevoel en daardoor je welzijn te verbeteren. Elk hoofdstuk behandelt een specifiek aspect van het thema geluk, zodat je volledig begrip kunt ontwikkelen van hoe je eigen frequentie je welzijn beïnvloedt, maar vooral hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je geluksgevoel. Hieronder geef ik in het kort weer hoe dit boek is opgebouwd:

De chemie van geluk: Voordat we de invloed van frequenties gaan onderzoeken, beginnen we met een uitleg over de chemische basis van geluk. Neurotransmitters en hormonen zoals serotonine, oxytocine en dopamine hebben een grote invloed op je geluksgevoel. Ik wil je laten zien hoe je door bewuste keuzes te maken in voeding, beweging, dagelijkse gewoonten, maar vooral door gedachtenbeheersing je chemische balans kunt optimaliseren en zo een stevige basis kunt leggen voor je welzijn.

Positiviteit en negativiteit: Gedachten resoneren direct met je emoties en op die manier met je lichaam en geest. We vergeten wel eens dat elk aspect van ons mentale en fysieke lichaam sterk met elkaar verbonden is. Ik wil je laten zien hoe je negatieve gedachten kunt ombuigen naar positieve energie door middel van bewustzijn en eigen keuzes. Hiervoor bied ik je tal van technieken om dit zelf te leren beheersen. We verkennen hoe je je frequentie kunt verhogen door positieve denkwijzen en emotionele veerkracht te cultiveren, zodat je niet alleen mentaal, maar ook fysiek sterker in het leven staat.

Trillingen en resonantie: Om de Resonantietheorie van Geluk goed te kunnen begrijpen ga ik wat dieper in op de basisprincipes van trillingen en resonantie, waarbij je ontdekt hoe alles in het universum, inclusief jijzelf, uit trillingen bestaat. En zo bestaan dus ook je gedachten en emoties uit trillingen. Met deze kennis ben je beter in staat om je eigen frequentie af te stemmen op positiviteit en meer harmonie en geluk te ervaren in je dagelijks leven.

Naast theoretische inzichten bevat dit boek tal van praktische oefeningen en technieken die je helpen om de behandelde concepten in je dagelijks leven toe te passen. Hierdoor kun je niet alleen meer grip krijgen op je geluk, maar ook stappen zetten richting een duurzamer en vervullender leven. Ik hoop dat deze kennis en de praktische tools die ik je aanreik je zullen inspireren en ondersteunen op je weg naar een dieper welzijn en een blijvend geluksgevoel. Door bewust te werken met je frequentie en de inzichten van de Resonantietheorie van Geluk toe te passen, kun je een leven creëren dat in harmonie is met wie je werkelijk bent.

*Holistisch betekent dat iets in zijn geheel wordt bekeken, in plaats van in losse delen. Het gaat om het begrijpen van de samenhang tussen verschillende aspecten, zoals lichaam, geest en omgeving.

1.3 De wetenschap achter geluk

Naast de praktische inzichten en methoden die je kunt gebruiken om meer geluk te ervaren, is het belangrijk om te begrijpen wat er wetenschappelijk gezien achter zit. In dit boek bespreken we niet alleen technieken zoals meditatie, affirmaties, en energetische afstemming, maar ook de wetenschappelijke kant van geluk. Hoe beïnvloeden neurotransmitters, neurale netwerken en resonantie ons gevoel van welzijn? Dit is geen diepgaande wetenschappelijke verhandeling, maar biedt wel genoeg inzicht om te begrijpen waarom deze technieken werken en hoe ze ons kunnen helpen.

1.4 Wat je kunt verwachten

Het belangrijkste doel van dit boek is om je bewustzijn te vergroten over de rol die je zelf hebt in het creëren je eigen geluksgevoel. Dit boek neemt je mee op een zoektocht naar wat geluk echt is, wat geluk voor jou betekent en vooral, welke rol je zelf speelt in het verkrijgen en behouden van een voldaan en gelukkig leven. Dit bewustzijn is essentieel om te begrijpen hoe je gedachten, emoties en frequenties met elkaar verweven zijn en hoe je actief kunt bijdragen aan je eigen welzijn.

Dit boek neemt je mee op een reis naar een diepgaand begrip van geluk. Je ontdekt hoe de dynamiek van frequenties en resonantie je dagelijks leven beïnvloedt. Door de nieuwe inzichten te integreren, krijg je de tools aangereikt om bewuster en effectiever je eigen geluk vorm te geven. Jijzelf bent de belangrijkste factor in jouw proces naar geluk. Ik zal je tal van technieken aanreiken die je kunnen ondersteunen op je pad naar duurzaam geluk en een vervullender leven, zoals:

- **Mindfulness:** inzicht en oefeningen om in het moment aanwezig te zijn en bewuster om te gaan met je gedachten en emoties, waardoor je een stabiele en positieve resonantie kunt integreren en behouden.
- **Affirmaties:** Affirmaties vormen een techniek om je onderbewustzijn te 'herprogrammeren', door het afstemmen van gedachten en gevoelens op frequenties die geluk en welzijn bevorderen.
- **Het bijhouden van een geluksdagboek:** om inzicht te krijgen in de patronen die je gedachten en emoties sturen.
- **Meditatie:** om je bewustzijn te verdiepen en je geest af te stemmen op hogere frequenties van rust en balans.
- **Oefeningen voor het transformeren van je paradigma:** om beperkende overtuigingen om te zetten in positieve, ondersteunende gedachten en zo je onderbewustzijn opnieuw te programmeren voor duurzaam geluk.

Daarnaast geef ik tal van technieken en oefeningen die je kunnen helpen om je welzijn te versterken en je frequenties in balans te brengen. Deze zullen we in de loop van het boek verkennen, zodat je een volledig en holistisch beeld krijgt van hoe je actief kunt bijdragen aan een gelukkig en vervuld leven.

Sophie is een jonge moeder, die zich vaak overweldigd voelde door stress en vermoeidheid. Zoals zovelen onder ons, ontdekte ze dat haar gedachten en emoties vaak door negatieve patronen werden beheerst. Toen Sophie begon te werken aan haar bewustzijn, paste ze technieken toe zoals meditatie, affirmaties, en het bijhouden van een geluksdagboek. Dit hielp haar om de negatieve patronen in haar gedachten te herkennen en te transformeren in positieve. Ze begon bewuster te kiezen voor gedachten en emoties die goed voor haar voelden – die positief resoneerden.

Wat Sophie leerde, is dat haar gedachten een soort "frequentie" hebben, feitelijk net als muzieknoten, die haar stemming bepalen. Door bewust positieve gedachten te kiezen, veranderde ze haar innerlijke trilling en begon ze zich emotioneel beter te voelen. Dit laat zien dat resonantie niet alleen een abstract concept is, maar dat het afstemmen van je gedachten en emoties op positieve "frequenties" direct invloed heeft op je welzijn.

Sophie's verhaal benadrukt hoe het bewust worden van je gedachten en emoties en het actief kiezen van nieuwe patronen, ervoor zorgt dat je meer balans en geluk kunt creëren. Ze ontdekte dat je niet alleen een product bent van externe omstandigheden, maar dat je je innerlijke resonantie kunt afstemmen op meer rust en tevredenheid.

Oefening: even stilstaan: wat betekent geluk voor jou?

Voordat je verder leest, wil ik je vragen om eerst even de tijd te nemen om:

- na te denken over wat geluk voor jou betekent;
- wat voor jou de definitie van geluk is;
- wat de momenten zijn waarop je je het meest gelukkig voelt;
- welke omstandigheden, gedachten of gevoelens bijdragen aan jouw geluksgevoel?

Schrijf deze reflecties op in een notitieboek of dagboek.

Om dit te doen, nodig ik je uit om te gaan **zitten op een rustige plek:** Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem om jezelf te kalmeren en je aandacht naar binnen te richten.

Vraag jezelf vervolgens af: **Wat betekent geluk voor mij?** Denk bijvoorbeeld aan specifieke momenten in je leven waarop je je gelukkig voelde. Wat gebeurde er in die momenten? Wat voelde je? Wat dacht je?

Noteer je gedachten bij voorkeur in een notitieboekje of op een stuk papier of op je telefoon. En schrijf vrijuit en zonder oordeel over wat geluk voor jou betekent en wat jouw geluk beïnvloeden kan.

Neem vervolgens een moment om door te lezen wat je hebt opgeschreven. Zijn er patronen of thema's die opvallen? Kan je tot een conclusie komen wat dit zegt over je huidige ervaring van geluk?

Momenten van reflectie zullen je helpen om bewuster te worden van je persoonlijke definitie van geluk, zodat je met een helder doel verder kunt gaan met de rest van het boek. Terwijl je verder leest, zul je namelijk ontdekken hoe je deze inzichten kunt gebruiken om je bewustzijn te vergroten en je leven in harmonie te brengen met wie je werkelijk bent.

Ik hoop dat je bij het lezen een inspirerende en transformatieve reis zal maken die je niet alleen nieuwe kennis biedt, maar die je ook praktische tools geeft om een blijvende verandering in je leven teweeg te brengen. Voordat we ingaan op hoe je deze veranderingen kunt laten plaatsvinden, is het belangrijk dat je eerst een dieper inzicht ontwikkelt in de fundamenteën van wat geluk werkelijk betekent. Het is niet alleen een externe zoektocht, maar een innerlijke staat die je bewust kunt cultiveren. Door te begrijpen hoe je gedachten, emoties, lichaam en hersenen samenwerken, krijg je de kracht om duurzame verandering in je leven aan te brengen. Dit inzicht is de basis van je reis naar bewust geluk.