

Citaat van de maand augustus

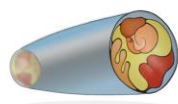


**“Geluk is niet iets kant en klaars.
Het ontstaat vanuit onze eigen daden”**

- De 14^{de} Dalai Lama

Dit citaat uit een boekje in de reeks Woorden van Wijsheid spreekt voor zich. Geluk is niet iets dat vanzelfsprekend is. Hoe vaak voelen we ons gelukkig of ervaren we momenten met een alom gevoel van compleetheid? Een moment dat het - al is het misschien maar even - klopt? Onthouden we de regen of de soms spaarzame momenten van zonneschijn? Overheerst een gevoel van teleurstelling over dat wat niet lukte of zijn we blij met dat wat goed ging, ons met blijdschap vervulde of trots deed zijn?

Geluk is zeker niet iets kant en klaars. Iets waarvoor een recept bestaat. Het is voor ieder mens steeds weer een nieuwe en ervaring van verwondering. Geluk is meer dan tevredenheid. Geluk voel je in iedere vezel van je lijf. Vaak maar heel even. Niemand anders is verantwoordelijk voor zulke momenten in het leven. Door jezelf steeds beter te leren kennen en te weten waar je eigen geluksrecept uit bestaat en daar ruimte voor te maken, ontstaan de soms zeldzaam vervullende momenten van weten dat het ondanks al het andere goed is. Je belangrijkste daad is om te weten waar ten diepste je behoefte ligt in het leven en niet alleen in woord maar juist ook in daad daar voorrang aan te geven boven alles.



Kaleidoscope
coaching & therapie in leven en loopbaan

Oefening

De oefening bij dit citaat is simpel en tweeledig:

Schrijf je eigen geluksrecept. Wat is jouw behoefte in het leven? Wat maakt je gelukkig en blij telkens weer? Wie ben jij? Waar geniet je van?

Ga vervolgens na hoeveel tijd je hiervoor maakt in je leven - in vakantietijd maar ook als het leven van alle dag met werk of andere verantwoordelijkheden weer steeds meer van je tijd gaat vragen. Maak hier de komende maand zo vaak je kunt ruimte voor. Wat ervaar je?

Deel het ook eens met iemand die belangrijk voor je is en wissel misschien eens uit wat hem of haar gelukkig kan maken. Niet om je daar verantwoordelijk voor te voelen, maar gewoon om er wederzijds ieder voor zichzelf steeds bewuster van te worden. Kies ervoor met daadkracht en ervaar wat het doet.

Geluk en plezier gewenst met deze vervullende oefening.

Liset van Steenbrugge

