

Nathalie Janssens de Bisthoven

M O R N I N G



Kickstart  
je dag met  
een moment  
voor jezelf

M I R A C L E S

 | LANNOO

Voor Maurice,  
Voor je schaterlach die heel dit boek omvat.

7 **Dag dag!**

Een inleiding op je *Morning Miracles*

15 **Begin je dag met een ochtendritueel**

Inspirerende quotes, teksten en beelden voor 31 dagen

141 **De juiste energie**

De kracht van het ochtendritueel

151 **Het Gouden Ochtendritueel**

Tips & tricks voor jouw ochtendritueel



# DAG 1

**Your happiness  
won't show up  
until you do.**

## # DAG 1

Goeiemorgen!

Dag 1 van je Morning Miracles en de kans bestaat dat je dit boek ter hand hebt genomen omdat je – zoals zovelen – ‘gewoon wat gelukkiger wilt zijn’. Je wilt je beter in je vel voelen, of meer bereiken in je leven.

Dan heb ik ineens een *newsflash* voor je: er is niets gewoons aan gelukkig zijn, lekker in je vel zitten of een zinvol, succesvol leven leiden. Het is niet het automatische gevolg van een tof boek lezen of eens flink gaan sporten. Het is het resultaat van dag in dag uit te kiezen voor geluk.

Een gelukkig leven begint bij opdagen voor jezelf. Of beter nog. Het begint bij begrijpen waar je dat niet doet. De manier waarop je iets doet, is de manier waarop je alles doet. Denk dus niet dat je die eikel kunt zijn bij de dame aan de kassa en toch bevredigende relaties kunt hebben in de liefde of op het werk of op eender welk ander vlak in het leven. Wil je gelukkig zijn? Handel alsof er altijd iemand toekijkt, want dat is zo. Spreek alsof de woorden die je zegt en denkt op je gezicht geschreven staan, want dat zijn ze.




## Er is niets gewoons aan gelukkig zijn.

Beslis om te komen opdagen voor elk aspect van je leven. Daag op voor je lichaam. Doe het nu. Wacht niet op de tijd of de energie of de zin die morgen misschien komt, en misschien ook niet. Doe die work-out, kies de juiste voeding, drink je water en doe het vandaag. Daag op voor je hart. Voel het, verwoord het, genees het. Kom opdagen op je werk. Helemaal, ook al zit je nog niet in de carrière of het werk waar je van droomt, want wellicht is het net dat wat ontbreekt: dat je alles geeft. Daag op voor je

kinderen en je geliefde, vandaag, ook al heb je een rotweek. Want niets in je leven zal werken tenzij jij dat doet.

Geluk is geen winnend loterijbiljet dat sommigen onder ons hebben gekocht. Het is een bewuste beslissing, en die begint bij opdagen voor elk aspect van het leven, elke dag opnieuw.

En dat begint vandaag.

A white ceramic mug with a handle on the right side, filled with dark coffee. The word "BEGIN." is printed in a black, typewriter-style font on the front of the mug. The mug is placed on a light-colored wooden surface with visible grain and knots. The background is blurred, showing a wooden chair and a wooden table.

BEGIN.



# DAG 2

Weet je wat er  
nog gezonder is  
dan boerenkool?  
Zelfvertrouwen.

## # DAG 2

22

---

Ik heb een cliënte in mijn praktijk ooit aangeraden om een sigaret op te steken. Ja, dat heb je goed gelezen.

En vaak antwoord ik op de vraag of het dan wel gezond is om X of Y te doen met de wedervraag wat dat dan uitmaakt?

Want wat ben je met 'gezond zijn' als je niet goed in je vel zit? En de paradox is dat velen niet goed in hun vel zitten, net omdat er in onze

orthodoxe gezondheidscultus nog maar weinig ruimte is om te leven.

Ik drink koffie, dagelijks. Ik kan intens genieten van een glas wijn of een biertje. Ja, ik eet chocolade, dagelijks. En nee, daarnaast volg ik geen specifiek dieet, behalve het bewandelen van de brede gulden middenweg met van alles wat en voornamelijk het cultiveren van veel plezier en flink wat zelfvertrouwen.

Niets is schadelijker voor je gezondheid dan een aangetast zelfvertrouwen. En wil dat nu net vaak een venijnige nevenwerking zijn van de overvloed aan regels, diëten en eetvoorschriften die ons overspoelen. Dus in plaats van te focussen op wat je mag eten en wat niet: maak eens een obsessie van jezelf graag zien. De rest volgt vanzelf wel.

“

**Maak eens een  
obsessie van  
jezelf graag zien.**



# DAG 3

**I love the smell of  
freshly cancelled plans  
in the morning.**

## # DAG 3

26

---

Voor de moeders of vaders onder ons: *you know the drill*. Dan heb je je hele dag netjes gepland en blijkt zoon- of dochterlief ziek. Het is een van de hoofdoorzaken van stress bij ouders, want dan begint de hele malle molen van babysits bellen en afspraken herinplannen waardoor je een hele dag voor je in rook ziet opgaan.

Net daarom is ouderschap zo interessant. Omdat het een flexibiliteit van ons vraagt die we ons niet konden inbeelden, prekids. Het vraagt een hands-on pragmatisme

om telkens weer te pivoteren en aan te passen en te improviseren.

En daarom maakt ouderschap ons zo goed in de onderneming die het leven is. Want dat is wat het leven doet: heb je een strategie op het schaakbord uitgestippeld, dan verzet het de pionnen. En dan hebben we twee keuzes: breken of buigen.

Buigen klinkt meer als deze quote. Het klinkt als verandering en tegen-slag omarmen vanuit een bijna naïef optimisme. Wetend dat er niet veel tijd is om te mopperen en niemand

daar blijer of beter van wordt.  
Wetend ook dat tegenslag helden  
smeedt. We worden niet sterk zonder  
krachtraining. En we worden niet  
succesvol zonder falen. Een diamant  
is een steen die genoeg onder druk  
heeft gestaan.

Dus of je nu kinderen hebt of  
niet, het leven zal de pionnen op  
je schaakbord verzetten. Het zal  
je verrassen. Je zult in snelheid  
genomen worden. De dingen lopen  
zelden precies zoals we ze hadden  
gepland.

En dan kun je aan de zijlijn gaan  
staan mopperen. Of je kunt een  
goeie kop koffie zetten met stevig wat  
Kanye West op de achtergrond, en  
de boel gewoon managen. Wetend  
dat elke tegenslag een potentiële  
springplank is naar een vrijer, veer-  
krachtiger en vrolijker versie van  
jezelf.  
Of niet. Maar als je dan toch moet  
kiezen, doe mij maar koffie en  
Kanye.

## Good reads

- Covey, Stephen (2013). *The 7 habits of highly effective people*, Simon & Schuster.
- Dyer, Wayne (2019). *Dyer Stop! Geen excuses meer*, Kosmos Uitgevers.
- Ericsson, Anders & Pool, Robert (2016). *Peak*, Houghton Mifflin.
- Ferriss, Timothy (2016). *Tools of Titans*, Ebury Publishing.
- Hollis, Rachel (2019). *Girl, stop apologizing*, HarperCollins Focus.
- Louise Hay, Haye (2017). *Je kunt je leven helen*, Ankh-Hermes.
- Pressfield, Steven (2012). *The war of art*, Black Irish Entertainment Llc.
- Robbins, Anthony (2001). *Unlimited Power*, Simon & Schuster.
- Schucman, Helen (2008). *A Course in Miracles*, Foundation for Inner Peace.
- Sharma, Robin (2018). *The 5 AM Club*, HarperCollins Publishers.
- Williamson, Marianne (2012). *The law of divine compensation*, HarperCollins Publishers.

## www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Foto's cover en binnenwerk: Unsplash

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019 en Nathalie Janssens de Bisthoven

D/2019/45/612 – ISBN 978 94 014 6405 5 – NUR 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.