

GELUK(T)!

GELUK(T)!

Editha Gerdingh

Auteur: Editha Gerdingh

(Cover-)ontwerp: Editha Gerdingh

Fotografie: Jay Mantri, Jonny Lindner, Nico Wall, Ryan McGuire

ISBN: 9789463672580

© www.LONKED.com

INHOUD

INLEIDING	7
WIE BEN IK?	13
KOM UIT DE VICIEUZE CIRKEL	23
LEVEN IN GELUK & OVERVLOED	33
WETMATIGHEDEN OM OP TE VERTROUWEN	45
DE WEG NAAR JEZELF & DE KUNST VAN HET VERTROUWEN	53
WAT HEB JIJ TE DOEN IN HET LEVEN?	61
TRAIN JE BEWUSTZIJN	67
WAT MAAKT JE NU EIGENLIJK GELUKKIG?	83
DEEL 2: HET MANIFEST	93
EN TOT SLOT	146
OVER DE AUTEUR	169



INLEIDING

In mijn zoektocht naar een lang en gelukkig leven ben ik tegen vragen aangelopen die ik met jullie wil delen. Zo zijn er vragen over wie jezelf denkt te zijn tot wat je te doen hebt in je leven. Iedereen is op zoek naar geluk en soms lukt het om het te vinden, maar veel vaker is het een lastige klus om te klaren. Mensen verlangen naar een wonderrecept en een mooi plus rijk leven, maar is dat reëel? Bestaat er wel een manier om geluk te vinden? Is er een gouden ei waarnaar we op zoek kunnen gaan? Het antwoord is: jazeker! Er is zeer zeker een levenswijze te vinden die je helpt gelukkig en in overvloed te leven. En nee, dit is niet een van de vele manieren die je kunt uitproberen. Nee. Dit is een boek dat je verder zal brengen dan al die andere boeken die al op de markt zijn.

OMDAT JIJ HET WEET

Het verschil zit 'm erin dat niemand voor jou hét recept weet, behalve jijzelf. En met behulp van dit boek leer je hoe je achter jouw persoonlijke recept kunt komen. Een recept dat op jouw lijf geschreven is en je helpt dát uit



**'HAAL JIJ
ALLES UIT
JEZELF?'**

jezelf te halen waar niet alleen jij, maar ook heel jouw omgeving blij van wordt. Is dat niet de moeite waard? Een maatwerkplan waar je je hele leven wat aan hebt en waar je anderen mee zal inspireren om dezelfde weg te volgen. Uit ervaring weet ik dat het even lastig kan zijn om je te ontdoen van aangeleerde principes en ideeën, maar dat je daarna bevrijd en vrij bent, wat het waard maakt om deze weg te volgen.

ONTDEK WIE JE BENT EN WAT JE TE DOEN HEBT

Met dit boek wil ik iedereen de kans geven om zijn of haar eigen plek op onze aardbol in te nemen. De kans om te zijn wie je bent. Onvoorwaardelijk. Omdat ik geloof dat het kan. Ik weet dat in iedereen een schat aan potentie zit om verschil te kunnen maken in deze wereld. En ik wil je nieuwsgierigheid hiermee prikkelen om op ontdekkingsstocht te gaan en te experimenteren. Ik beloof je dat jouw leven kleur krijgt op een manier die je van tevoren niet had durven en kunnen dromen.

ONVOORSPELBAAR MOOI

Ga! Leef jouw leven en geniet ervan met volle teugen.

Laat je verwonderen, bewonderen. Er is zoveel te ontdekken, je zal versteld staan. Je zal je ogen niet kunnen geloven. Je zal dingen ervaren die je leven verrijken. En het zal smaken naar meer. Je zal geen genoeg meer nemen met de weg die je dacht te moeten volgen. Een die paste in het zogenaamde plaatje dat je had. Dat was een weg die jou deed geloven dat hard werken en offers brengen, je zou leiden naar een lang en gelukkig leven. Terwijl je je steeds vaker ging afvragen of dit het nou was en steeds vaker het gevoel bezorgde of je wel alles uit jezelf haalde. Een gevoel van frustratie en onmacht. Onderhuids sluimerend. Met deze nieuwe weg is dat gegarandeerd verleden tijd. Deze weg is onvoorspelbaar en uitdagend. Maar anders dan wat tot nu toe uitdagend voor jou was.

GELUK IN PETTO

Het is een weg die veel moed vereist. Er is geen plek voor het proberen alles onder controle te houden. Je moet wel het lef hebben je over te geven aan het leven, en wat het voor jou in petto heeft. Je zal versteld staan van jezelf als je dit eenmaal durft.

Uit eigen ervaring kan ik je vertellen dat het een weg is die best wat offers van je vraagt. Offers waarvan je denkt dat ze te groot voor je zijn en je diepste angsten raken. Maar dit hoort erbij en je zal zien dat je angsten vaak niet realistisch zijn en dat deze offers je brengen waarnaar je op zoek bent. Nou wat dacht je ervan? Durf je de sprong in het diepe aan? Durf je werkelijk te gaan voor jouw geluk? Lees dan verder en geniet van je weg naar jouw ware ik en doel in het leven.





WIE BEN IK?

Voordat je aan de slag kan met jouw persoonlijke maatwerkplan voor een gelukkig leven, is het goed om eerst wat belangrijke zaken helder te krijgen. In dit hoofdstuk beginnen we met de vraag 'wie ben ik?'.

Een lastige vraag die iedereen zich wel eens stelt. Wanneer iemand jou vraagt wie je bent, noem je vaak je naam en zeg je wat je doet, waar je woont en misschien wat over relaties of kinderen. Maar is dat wie jij werkelijk bent? Neem eens een moment de tijd en noteer voor jezelf het antwoord op de vraag 'wie ben ik?' en lees dan verder.

Lastig hè? Bij alles wat je opschrijft, vraag je je wel iets af. *Is dat alles? Is dat wel zo? Dekt het de lading?* Een antwoord geven op de vraag wie je bent, is ook lastig. En makkelijk tegelijk. Wat het moeilijk maakt, is dat je bestaat uit een ego, een zelf en een ik.

het ego

Het ego is dat deel dat kan fantaseren en daarmee een katalysator is voor het merendeel van je emoties. Het ego vergelijkt, beoordeelt en veroordeelt.

het zelf

Het zelf is je lichamelijkheid en de beperkingen die dat met zich meebrengt. Het zelf is waar je alles aan ervaart.

het ik

Het ik is de ware, of het ware. Het allesomvattende, alwetende, onveranderlijke dat er altijd zal zijn en dat niet meer, of minder kan worden. Het is vol liefde, vol energie, vol vertrouwen en vol inspiratie.

IK BEN ALLES

Dus een makkelijk antwoord op de vraag 'wie ben ik?' is

'alles'. Je bent alles. Niks meer en niks minder. Dat je dit niet altijd zo ervaart, heb je te danken aan het ego en het *zelf*. Door de beperkingen die je ervaart als het zelf, oftewel via je lichaam, te vereenvoudigen door alles te *labelen* met je ego. Je ervaart pijnlijke en prettige dingen. Pijnlijke ervaringen probeer je te vermijden en je wil op zoek naar meer prettige ervaringen. Nu hoeft je niet eens iets echt te ervaren om deze ervaringen te hebben. Je ego is namelijk in staat om naar het verleden en de toekomst te kijken en deze te kleuren door te vergelijken, beoordelen en veroordelen. De emoties die het hiermee oproept, zijn door het *zelf* te ervaren en daarmee wordt wat je ego creëert als waar aangenomen. De onveranderlijke *ik* is echter in alles als stille kracht aanwezig en slechts te ervaren als je, bewust dan wel onbewust, in het hier en nu bent. Je bent dan vrij van angst en vol vertrouwen, vol energie en vol liefde.

UITDAGINGEN OM TE GROEIEN

Waarom kun je dan niet lekker, comfortabel, blij en vrij in het hier en nu blijven, vraag je je misschien af? Waarom die uitdaging van het ego en het *zelf*? Dat is een goede



**'BEN IK
WIE IK DENK
DAT IK BEN?'**

vraag en lastig te beantwoorden, omdat je daar een groter perspectief voor moet hebben. Een die het aardse overstijgt. Maar om een idee te geven, het is noodzakelijk om een groei te kunnen doormaken.

RICHTING JEZELF

Hoe meer je richting je *ik* groeit, des te vrijer en succesvoller je je leven kan leven. Simpel gezegd: stop met vergelijken, beoordelen en veroordelen van alles, accepteer je beperkingen als mens en ervaar vertrouwen, energie en liefde. Simpeler gezegd dan gedaan inderdaad. Nee, dat is het zeer zeker niet: *simpel*.

ERTOEF DOEN

Vanaf het moment dat we geboren zijn, voelen we ons afhankelijk. In eerste instantie van onze opvoeders en later van onder andere vrienden, werkgevers en partners. Wanneer het lekker gaat en we ons goed voelen, verbinden we dat aan het idee dat we goed zijn en ertoe doen. En daar zit gelijk onze grootste angst: bang zijn er niet toe te doen. Om te kunnen overleven, hebben we van alles bedacht om daar controle over te krijgen en te houden. Afhankelijk van onder andere het nest waar je

uitkomt, je omgeving en je mogelijkheden, zoek je naar erkenning. De een in de vorm van materiële zaken, de ander door de succesvolste te willen zijn, of door zich te gedragen als de liefste, leukste of stoerste. Er is werkelijke van alles te verzinnen om te doen om je goed door te voelen en om door anderen gezien en erkend te worden. Het geeft een gevoel van veiligheid. Hoe beter je kan vergelijken, beoordelen en veroordelen, des te beter kun je je aanpassen aan de wereld om je heen. Dat stukje wereld waar je bij moet, of wil horen.

ONDER CONTROLE

Deels is het zeer nuttig dat we ons bewust zijn van onszelf en onze omgeving. Dat we een gemeenschappelijke taal, waarden en normen hebben en kennen. Anderzijds is het (on-)bewust aanpassen aan en het voegen naar de norm, van bijvoorbeeld een maatschappij, club, gezin, of organisatie, een verwijdering van het ik. Hoe meer je erin gelooft dat je aan bepaalde voorwaarden moet voldoen om ertoe te doen, er te mogen zijn, des te kwetsbaarder je wordt. De veiligheid leg je buiten jezelf. (Ooit) bedachte regels, normen, waarden, of noem het maar,