

GELUK IS VAN IEDEREEN



*met een simpele techniek
gelukkig worden*

Inhoud

Begin.....	3
1. Waarom hunker je naar de waardering van anderen.....	4
2. Kritiek kan je niet verdragen?.....	5
3. Waarom offer je jezelf op voor een ander?.....	6
4. Acceptatie.....	7
5. Wie houdt niet van zichzelf?.....	8
6. Hou van jezelf.....	9
7. Bang voor egoïsme, onbescheidenheid en arrogantie?.....	10
8. Hoe kan je leren van jezelf te houden?.....	11
9. Aan de slag.....	12
Finale.....	14
Nawoord.....	15



BEGIN

Geluk zit in jezelf.

Je hoeft er geen prijs voor te winnen in de loterij.

Miljonair moet je er ook niet voor zijn.

Je bent ook niet afhankelijk van je partner, geliefde, vriend(in), je kinderen of welke relatie dan ook.

Ieder mens draagt het geluk bij zich.

Het zit in je hart, in je hoofd, in je armen, in je lijf.

Het enige dat je er voor moet doen, is het willen ontdekken

Stel je open voor het goede gevoel, voor het geluk

Dit boekje wijst je eenvoudig de weg die je moet gaan.....

Iedere dag, ieder uur, iedere seconde word je geconfronteerd met het gevoel dat jij over jezelf hebt.

Als je goedgezind en tevreden bent en van jezelf houdt zal je je overwegend goed voelen. Positief gestemd zijn.

Vind je jezelf echter lelijk, haat je jezelf of ben je niet goed genoeg dan voel je je meestal slecht. Negatief.

Het is dat allesoverheersende positieve of negatieve gevoel over jezelf dat je leven en levensloop bepaalt.

De oorzaak van het gevoel dat je over jezelf hebt ligt niet bij anderen, maar uitsluitend bij jezelf.

Zij hebben jou onrechtvaardig behandeld. Daarom ben je boos. Zij hebben jou gekwetst, pijn gedaan, bedrogen, in de steek gelaten. Daarom is jouw leven zo slecht?

Onzin.

Jij hebt de vrijheid om te gaan op de manier die jij kiest, met dat wat anderen jou aangedaan hebben.

Blijf je er in stilstaan en rondjes draaien. Dan gebeurt er niets. Je houdt het slechte gevoel vast. Accepteer je de nieuwe situatie dan kan je verder. Je kan anderen niet veranderen, wel en uitsluitend jezelf. Dan kan je ook met de nieuwe situatie omgaan.

1. WAAROM HUNKER JE NAAR DE WAARDERING VAN ANDEREN?

Je verlangt naar liefde van anderen omdat je die niet voor jezelf kan voelen.

Waarom hunker je toch naar de waardering van anderen of denk je daarvan afhankelijk te zijn?

Waarom voel jij je zo snel afgewezen door je geliefde(n)?

Juist. Je houdt niet van jezelf. Je kan jezelf maar niet waarderen. Je gelooft dat alleen anderen jou dat kunnen of moeten (= claimen) schenken.

Soms vind je dat je waardering verdient. Je doet enorm je best voor iedereen. Waarom zien ze dit toch niet?

Als je geen liefde of waardering krijgt terwijl jij vindt dat je het verdient zal je boos of verdrietig worden. Je liefde wordt niet gewaardeerd. Jij vat dat direct op als afwijzing: ze waarderen en houden niet van jou.

Het ongeluksgevoel dat je hebt wordt veroorzaakt door je omgeving. Jij kan daar zelf niets aan doen. Je hebt toch alles gedaan voor die ander wat je kon?

Zie je wel als mensen wat liever voor mij zouden zijn dan zou ik gelukkig kunnen zijn. Nu verknoeien ze het voor mij.

Het spijt me, maar helaas ben jij zelf de oorzaak van je eigen ongeluksgevoel!

Jij geeft die ander warmte, liefde en waardering. Waarom zijn zij verplicht dat aan jou terug te geven? Als zij niet van te voren met jou hebben afgesproken voor alle liefdevol ontvangen zorg waardering

terug te geven kan je hen niets verwijten.

Hou toch van jezelf en geef anderen de liefde die in jou zit, die jij voelt en kent. Dan is het niet meer belangrijk om die terug te krijgen!

Dan hoef je geen overeenkomst meer te sluiten om dat wat je geeft terug te krijgen. Het is eigenlijk niet meer zo belangrijk om dit terug te ontvangen, je hebt er genoeg van. Het zit recht onder je hart.

Pas dan kan je proberen te ontdekken wat onvoorwaardelijke liefde is.

2. KRITIEK KAN JE NIET VERDRAGEN?

Negatieve kritiek betekent pijn gedaan worden op een overgevoelige plaats

Waarom ben je toch zo snel en hard geraakt als iemand kritiek op je heeft?

Als je kritiek krijgt voelt dit aan als een dolksteek in je rug. Het is de pijn van de her- en erkenning.

Als je een goed gevoel over jezelf zou hebben, kan een negatief geluid je niet deren. Je herkent het niet als iets dat bij jou hoort. In jouw ogen heeft het niets met je te maken.

Als je echter een negatief zelfbeeld hebt raakt de kritiek je omdat dit overeenkomt met het gevoel dat jij over jezelf hebt.

Des te negatiever jouw zelfbeeld, des te pijnlijker raakt kritiek jou.

Je loopt zelfs de kans positieve signalen (alle kritiek hoeft niet negatief of afbrekend te zijn) uit je omgeving niet meer te herkennen of zelfs te accepteren. Je beeld van je omgeving wordt steeds zwarter gekleurd. Zelfs lichtstraaltjes kunnen je niet meer bereiken.

3. WAAROM OFFER JE JEZELF OP VOOR EEN ANDER?

Je vindt anderen belangrijker dan jezelf, omdat je jezelf niet genoeg waard vindt.

Je partner, je kind, je familie of vrienden betekenen alles voor je. Het meeste respect heb je voor hen. Voor je familie ga je door het vuur. Je man is degene voor wie je leeft. Zonder hem zou je niet verder willen en kunnen. Je kinderen zijn alles voor je.

Waar kom jij in het verhaal voor? Blijkbaar ken je aan jezelf minder waarde toe dan aan een ander. Waarom leef je in de eerste plaats voor hen?

Dat je op deze manier leeft vind je heel vanzelfsprekend. Wat kan er nu een belangrijker plaats in je leven innemen dan je kinderen? Je bent immers trots op hen. Of je ouders, die verdienen toch al je respect. Of je partner die echt carrière maakt.

Toch zijn dit niet de ware redenen voor je zelfopoffering. De reden ligt niet in de capaciteiten of daden van anderen, of in hun waarde als persoon.

Jouw zelfopoffering heeft zelfs niets met hen, maar alles met jou te maken.

Jij kan niet trots zijn op jezelf. Jij kan jezelf niet goed genoeg vinden. Jouw kinderen (moeten) bereiken wat jou niet gelukt is. Zo goed als jouw ouders voor jou gezorgd hebben, dat gaat jou nooit lukken. Je voelt je gewoon veel minder dan de persoon waarvoor je jezelf wegcijfert.

Als je een beter gevoel over jezelf zou hebben zou je een ander niet boven jezelf stellen. Als je respect voor jezelf zou

hebben, kwam jij niet op de tweede (of laatste) plaats.

Het meest pijnlijke van dit opofferingsmechanisme is dat je voor jouw waardering en liefde op de een of andere manier een tegenprestatie terug verlangt. En daar loopt het vaak verkeerd. Er gaat een moment komen dat jij vindt dat je niet beloond bent voor jouw inzet, trouw, liefde, waardering en of inspanning.

In eerste instantie gaf je alles van jezelf, maar uiteindelijk verlang je toch iets terug.

Namelijk dat wat je niet in staat bent om aan jezelf te geven, omdat je geen respect en waardering hebt voor jezelf. En dat is liefde.

4. ACCEPTATIE

Aanvaarding is geen berusting. Het is de oplossing om van jezelf te kunnen houden.

Waarom is het toch zo moeilijk te accepteren dat anderen dingen zeggen of doen waarmee jij het niet eens bent? Waaraan jij je mateloos stoort?

Let op: je ergeren of ergens aan storen betekent boos of verdrietig zijn vanwege het gedrag van een ander ZONDER met diegene daarover van gedachten te wisselen. Ergeren doet je stilstaan waardoor je niet in actie komt.

Voorbeeld.

Je stoort je voortdurend aan het gedrag van jouw collega. Je ergert je groen en geel. Dag in dag uit. De ergernis blijft, want je bespreekt het niet met hem. Dat lijkt je namelijk nog moeilijker dan je ergeren. Ondertussen blijf je kringetjes draaien in de stroop van je ergernis.

Anders gezegd je accepteert niet dat je je ergert aan jouw collega. Deze irritatie toegeven door het met je collega te bespreken wil je perse niet, want dan geef je toe gekwetst te zijn. Zowel aan jezelf als aan hem.

Pas nadat je van jezelf aanvaardt dat jouw collega je kwetst kan je in actie komen. Daar voor blijf je dralen doordat je dit niet toegeeft.

Aanvaarding is dus de oplossing die je verder brengt. Niet de aanvaarding van het gedrag van je collega, maar de acceptatie van jouw ergernis en gekwetstheid.

In het algemeen betekent dit het volgende. Het gedrag dat anderen bij jou oproepen

kan jouw verzet uitlokken. Het raakt jouw emotie(s). De oorzaak van deze emotie ligt dus in de manier waarop jij met jezelf omgaat en niet hoe jij op een ander reageert.

Vaak leggen mensen de oorzaak van hun emoties bij de ander.

In eerste instantie moet je je eigen boosheid of verdriet, dat wil zeggen je eigen kwetsbaarheid, aan jezelf kunnen toegeven. Eigenlijk toegeven dat je collega jou kwetst en dat dit jou boos en verdrietig maakt.

Dit betekent dat je je emotie relateert, want het gaat immers niet om die boosheid, maar om jou.

In tweede instantie ben je daarmee gekomen bij de acceptatie van diegene die jij werkelijk bent. Deze collega kan jou kwetsen en jij bent daarvoor gevoelig.

Dat is het instrument om van jezelf te kunnen gaan houden: zelfaanvaarding.

Een andere veel voorkomende reden dat je jouw ergernis niet uit, is de angst om anderen te kwetsen die jou daarna niet meer aardig vinden.

Om conflicten te vermijden slik je de boosheid in. Daarmee ben je natuurlijk niet van je ergernis verlost.

Wanneer je accepteert dat jij (heel) kwetsbaar bent en dat dit de reden is dat je je ergernis niet durft uit te spreken dan ben je een hele stap verder.

Ook in dit voorbeeld ligt de oorzaak van de ergernis bij jezelf. Toch richt je je in beide gevallen op een ander.

5. WIE HOUDT NIET VAN ZICHZELF?

Degene die zowel de oorzaak van zijn negatieve als positieve gevoelens legt bij een ander houdt niet van zichzelf

Waarom voelt een partner zich afhankelijk voor zijn geluk van zijn of haar geliefde?

Waarom denk je dat je anderen nodig hebt om je goed te voelen?

Waarom zoek je de bron van jouw geluk buiten jezelf?

Het antwoord is eenvoudig en elementair: omdat je niet van jezelf houdt.

Als je niet van jezelf houdt, jezelf haat of niet tevreden met jezelf bent zoek je warmte tegen deze kou buiten jezelf. Je kan jezelf niet verwarmen, je bent niet in staat jezelf liefde te geven. Dus ga je er naar op zoek in een relatie, in een gezin of bij een groep mensen.

Het spijtige is echter dat je door de negatieve kijk op jezelf deze warmte, waardering en liefde van anderen evenmin kan ontvangen (tenzij je verliefd bent).

Je kan niet geloven dat een ander jou lief vindt, of knap of mooi en aardig. Want dit klopt niet met jouw zelfbeeld.

Dus wanneer je deze liefde van een ander en de warmte en waardering waarnaar je zo reikhalzend hebt uitgekeken ontvangt komt deze niet binnen. Je kan het niet aanvaarden, het klopt niet met het negatieve beeld dat je van jezelf hebt. Deze anderen kunnen in jouw ogen nooit zo positief over jou zijn (want jij bent dit toch ook niet?).

6. HOU VAN JEZELF

Houden van jezelf is als het dragen van een positief pantser: het beschermt je en straalt anderen toe.

Als iemand jou een zak vindt, waarom zou dit jou dan raken als je het volledig met hem oneens bent?

Het negatieve gevoel dat een ander je stuurt door te zeggen dat hij jou waardeloos vindt is van die ander. Het raakt jou pas als hij daarmee jouw gevoel raakt. Precies dat negatieve gevoel dat jij net als die ander over jou schijnt te hebben.

Als jij jezelf geen zak vindt is er niets aan de hand. Het is immers niet jouw mening. Jij houdt van jezelf, hebt vertrouwen in de persoon die je bent en voelt je positief.

De negativiteit waarmee de ander jou wil raken deert je niet. Sterker nog je realiseert je dat die ander een probleem met zichzelf moet hebben. Al zijn negativiteit stuurt hij op jou af.

Doordat je positief over jezelf bent, zullen de signalen die je opvangt uit je omgeving ook meer positief zijn.

Toen je nog een slecht gevoel over jezelf had en dacht dat anderen dit eveneens van jou vonden legde je alle signalen van buiten negatief uit.

Je passeerde een groepje mensen die begonnen te lachen toen jij hen juist passeerde en dacht direct dat ze jou uitlachten, terwijl ze plezier om een mop hadden.

Maar ook de dingen die positief voor jou bedoeld waren legde je anders, negatief uit.

Hoe kon je nu de complimentjes serieus

nemen die mensen je gaven, toen je nog een negatief zelfbeeld had?

Jij hebt de vrijheid om te kiezen voor een gelukkig of een ongelukkig leven.

Jij kan de zon in jezelf gaan laten schijnen of de ene regenbui na de ander toelaten.

Liefde voor jezelf ligt voor het grijpen. Je hoeft je hand er maar naar uit te steken. Het zit in je hart, je hoofd, je armen, je lijf. Het is het gevoel hebben dat je oke bent.

Wanneer je er in slaagt te leren vertrouwen in de persoon die jij bent, positief over jezelf wordt, ontdek je het geluk in jezelf.

Geen ander, geen partner, kind, ouder, familielid kan je liefde schenken op de manier waarop jij van jezelf kan houden.

En het is nog mooier:

Als je liefde voelt in je hart, die voortkomt uit jouw wezen, dan ben je in staat om liefde te geven aan anderen zonder voorwaarden. Je bent immers niet meer afhankelijk van de giften op dit gebied van anderen! Tegenover jouw gebaar van liefde hoeft geen tegenprestatie meer te staan. Prachtig!

7. BANG VOOR EGOISME, ONBESCHIEDENHEID EN ARROGANTIE?

De bezwaren tegen een positief zelfbeeld zijn afkomstig van anderen die negatief over zichzelf zijn.

Het positieve gevoel dat je van jezelf hebt maakt je geen egoïstische, onbescheiden arrogante kwast. Want dit is niet meer dan het etiket dat anderen met een negatief zelfbeeld jou kunnen opplakken.

Ben je onbescheiden als zegt dat je tevreden bent met jezelf? Mag je niet zeggen dat je jezelf goed vindt? Ben je dan een opschepper?

Ben je een egoïst als je opkomt voor je mening en niet meegaat in de gedachten van een ander. Denk je alleen maar aan jezelf als je jouw grenzen duidelijk aangeeft?

Ben je arrogant als je vol zelfvertrouwen in het leven staat?

Als je van jezelf houdt word je geen egoïst. Dan kan je gemakkelijker naar anderen kijken met positiviteit, want die zit in je hart.

Je hoeft je niet onzeker te voelen, angst voor de buitenwereld te hebben, jaloers of agressief te zijn. Dat zijn immers allemaal emoties die betekenen dat je geen vertrouwen hebt in jezelf.

En jij blaakt en straalt er immers van!

Als ieder mens meer van zichzelf zou houden en zou vertrouwen op eigen krachten, zich aanvaardt zoals hij of zij is, dan is iedereen een stuk gelukkiger met zichzelf en met zijn medemens!!

8. HOE KAN JE LEREN VAN JEZELF TE HOUDEN?

Iedereen heeft de capaciteit om van zichzelf te houden, maar je moet je er wel voor openstellen.

Hoe doe je dat van jezelf houden? Ik heb alleen maar een hekel aan mezelf. Wat moet ik doen?

In hoofdzaak komt het er op neer dat je door je negatieve emoties te bestrijden (met behulp van een eenvoudige techniek, zie verder) jezelf steeds meer zal leren aanvaarden. Samen met het gevoel jezelf te nemen zoals je bent komt ook het goede gevoel over je.

Met andere woorden waar het op neer komt is je negatieve emoties te gaan aanpakken. De techniek die je daarvoor gebruikt heet de kloptechniek en kan je helpen iedere negatieve emotie die je kwelt te overwinnen. Zie voor een beschrijving van de techniek, pagina...

Alleen al het verdrijven van deze negatieve emoties zal je leven gelukkiger maken.

Aanpak

Alle belemmeringen die je tegenhouden jezelf onder alle omstandigheden te zijn moet je opruimen. Ook als je niet goed weet wie je echt bent. Dat zijn dus alle negatieve gevoelens die je hebt over iets, over iemand of jezelf.

Voorbeeld.

Na het lezen van het voorgaande denk je: Oke, leuke theorie, maar niet voor mij. Dat gaat mij toch niet lukken.

Alsjeblieft, daar heb je de eerste belemmering al te pakken. Jij bent bang dat je jezelf niet van je belemmeringen kan afhelpen. Maak direct een zinnetje in de

trant van: Ook als dit mij toch niet gaat helpen, enz. Probeer je angst van dit moment zo concreet mogelijk te beschrijven. Hiermee kan je direct aan de slag.

Tal van reacties op mijn aanpak zijn mogelijk, als dit een negatieve is heb jij je eerste klopzin.

Dagelijks word je bestookt met vele negatieve gevoelens. Creëer van elk gevoel een klopzinnetje en ga er mee aan de slag.

De positiviteit die dit na verloop van tijd jou oplevert zorgt dat je niet alleen een beter gevoel over jezelf maar ook over je omgeving krijgt. Op je omgeving word je immers minder boos, door hen raak je minder snel geïrriteerd, afgewezen, e.d.

Besef dat elke negatieve emotie verzet is tegen de nieuwe situatie zoals die zich aandient. Na aanvaarding van de emotie kan je verder.

Voorbeeld.

Je kind komt thuis met een kapotte fiets. Je bent boos op je kind omdat zijn fiets kapot is. Dat is het laatste dat je zou wensen, want jij moet de reparatiekosten betalen. De situatie dat je ineens geld moet gaan uitgeven waarop je niet gerekend hebt, roept verzet bij je op.

Pas een dag later ben je niet meer boos op je zoon. Je hebt je neergelegd bij de kapotte fiets. Je hebt de situatie aanvaard. Dat betekent dus niet dat je berust in de staat van de fiets. Je aanvaardt ALLEEN dat deze fiets kapot is.

Je zoon heeft zijn fiets kapot gemaakt. Je was het daarmee niet eens. Het had niet mogen gebeuren, maar vond toch plaats. Je werd boos.

Vraag is dan op wie werd je eigenlijk boos? Op je zoon? Of op jezelf omdat je de situatie niet meer onder controle had?

9. AAN DE SLAG

Aan de slag met jouw negatieve emoties, die meer met jezelf dan met anderen te maken blijken te hebben.

Houd twee zaken in het oog:

- je gaat belemmeringen wegwerken die jou tegenhouden om jezelf te kunnen zijn en jezelf te kunnen accepteren
- iedere negatieve emotie is verzet tegen een nieuwe situatie waarin jij terechtkomt, waarbij je je vaak richt op een ander.

De kloptechniek die je gaat gebruiken is een afgeleide van EFT (Emotional Freedom Techniques).

Dit is een techniek waarbij je met twee vingers van je rechter of linkerhand naar keuze bij jezelf klopt op 12 acupressuurpunten. Tegelijkertijd met het kloppen spreek je een zin hardop uit.

Voor veel mensen is deze inleiding al voldoende om af te haken. Besef dat dit opnieuw verzet is: 'het kan toch niet waar zijn dat iets heel elementairs in mijn leven door wat geklop op punten verandert!' 'Ik knok al 20 jaar met mijn ergernis en dit zouden we nu even in een handomdraai rechtzetten?'

Ja zeker en je zal jezelf daarnaast nog leren accepteren ook! De enige persoon die je tegen kan houden om dit te doen ben jezelf.

Plan

Je hebt geen diepe inzichten in jezelf nodig om te kunnen starten. Je hoeft evenmin jezelf te begrijpen. Het enige dat je moet doen is jouw belemmeringen volgen (herkennen) en deze bestrijden.

Via het overwinnen van deze obstakels kom je dichterbij jezelf. Je leert jezelf er beter door kennen en later vooral

aanvaarden en liefhebben.

Dus:

- herken de belemmering
- maak hierop een klopzin
- spreek deze hardop uit en klopt ondertussen bij jezelf op 12 acupressuurpunten (klopreeks)

Belemmering

Dat betekent dat steeds als je ergens emotioneel door wordt geraakt je daarmee direct aan de slag gaat. In het begin zal dit je vaak overkomen, maar naarmate je meer van jezelf gaat houden wordt het minder. 'Geraakt worden' betekent dat je gevoel opspeelt. Je wordt boos, verdrietig, teleurgesteld, geïrriteerd, wanhopig, jaloers, argwanend, angstig, enz. Of je beheerst je (een niet herkend gevoel) en je zal spanning en stress voelen.

Steeds zal er een gevoel opspelen wanneer er iets gebeurt dat jou niet bevalt.

Dan richt je bijna altijd jouw aandacht op een ander. De brenger of veroorzaker van jouw slecht gevoel. Deze persoon is echter alleen de aanleiding, want de oorzaak van jouw reactie (emotie) op deze omstandigheid ligt bij jou zelf.

Klopzin

Zoals hiervoor aangegeven maak je een korte en bondige beschrijving van je emotie in een zin. Des te korter en eenvoudiger, des te beter. Deze beschrijving verwerk je vervolgens in een typische zin. Deze klopzin ziet er als volgt uit.

Het eerste gedeelte begint steeds met: 'Ook als.....gevolgd door jouw beschrijving van het negatieve gevoel dat je wilt bestrijden. Het tweede deel is steeds: 'Toch aanvaard (of accepteer) ik mezelf'.

Voorbeelden

Bij hoofdstuk 1

Je bent boos op je zoon omdat hij alleen maar aan zichzelf denkt en een egoïst is.

De klopzin zou kunnen zijn:

'Ook als mijn zoon mij verwaarloost,
toch aanvaard ik mezelf.

Of:

'Ook als niemand aan mij denkt,
Toch aanvaard ik mezelf.

Bij hoofdstuk 2.

Iemand vindt dat jij je werk niet goed doet
en heeft voortdurend op- en aanmerkingen.
Je begint je steeds meer aan deze persoon
te ergeren.

De zin zou kunnen luiden:

'Ook als ik mijn werk nooit goed doe,
toch aanvaard ik mezelf.

Of:

'Ook als ik niets goed kan,
toch aanvaard ik mezelf.

Bij hoofdstuk 3.

Je begrijpt maar niet dat je partner niet bij
je wil zijn. Je doet enorm je best, maar
voetbal blijft voor hem prioriteit. Je voelt
je miserabel.

De zin zou kunnen zijn:

'Ook als ik nooit goed genoeg ben voor
Jan, toch aanvaard ik mezelf'

Of:

'Ook als Jan mij niet ziet zitten,
toch aanvaard ik mezelf.

Klopreeks

Een klopreeks bestaat uit het kloppen op
een aantal kloppunten met wijs- en
middelvinger en het tegelijkertijd
uitspreken van een zin.

Vervolgens klop je op de volgende punten,
waarbij je naar keuze je linker- of
rechterzijde van je lichaam neemt:

1. karatepunt (bij aanvang op dit punt drie
maal zinnetje uitspreken onder gelijktijdig
kloppen, alle volgende keren eenmaal
zinnetje doen)
2. het begin van de wenkbrauw (zin een
keer)
3. ooghoek (zin een keer)

4. onder het oog (zin een keer)

5. onder de neus (zin een keer)

6. op de kin (zin een keer)

7. op het sleutelbeen (zin een keer)

8. onder de arm (zin een keer)

9. duim (zin een keer)

10. wijsvinger (zin een keer)

11. middelvinger (zin een keer)

12. pink (zin een keer)

en vervolgens weer verder met 1.

karatepunt, 2 begin wenkbrauw , enz.

Wanneer je deze 12 punten geklopt hebt
noemen we dit een reeks.

Hoe lang moet je doorgaan met de
klopzin?

Per keer dat je een zin klopt doe je dit circa
zeven reeksen achter elkaar (circa 5-10
minuten).

Ieder mens reageert op zijn eigen speciale
manier op de kloptechniek. Er zijn mensen
die boos worden, angstig, geïrriteerd,
onrustig, enzovoort. Ook zijn er mensen
die uitgelaten gaan lachen of gaan huilen.
Sommigen hoeven een zin slechts 1 maal
(dat wil zeggen een aantal reeksen)
Anderen bespeuren geen reactie.

Als je geen of weinig reactie bespeurt stop
je na zeven reeksen geklopt te hebben.

Voel je wel een reactie ga dan door. Stop
niet als het slechte gevoel dat opkomt
sterker wordt. Je zal merken dat het slechte
gevoel aanvankelijk zelfs zal toenemen tot
op het moment dat het geleidelijk zwakker
wordt. Dan kan je wat meer ontspannen
stoppen dan toen je aan de klopzin begon.

Je stopt definitief met de zin nadat je dit
een aantal dagen achtereen (1 maal per dag
circa 7 reeksen of meer indien nodig)
gedaan hebt en het zinnetje je niet meer
raakt.

Dan ben je op het punt gekomen dat je met
deze belemmering klaar bent.

FINALE

Het einde van je bezwaren betekent het begin van je geluk

Wat ga je doen nu je weet dat je gelukkig kan worden en op welke manier?

Wat ga je doen nu je weet dat je niet meer voor jouw geluk kan weglopen?

Je neemt het iedere dag mee, overal waar je komt.

Je weet dat het geluk vastzit in je hart en dat je het met je eigen handen kan vrijmaken.

Je kan er geen enkel bezwaar tegen hebben gelukkig te worden.

Accepteer het geschenk dat iedereen gekregen heeft.

Sla het boekje toe, open je hart en pak het allergrootste obstakel aan.

AANVAARD dat JIJ gelukkig kan zijn, van jezelf kan houden en op jezelf kan vertrouwen.

Accepteer op dit moment wie jij bent!

NAWOORD

Ik hoop dat ieder die dit boekje op de een of andere manier ontvangt, het wil accepteren als een geschenk.

En ik zou je willen vragen doe het straks aan anderen cadeau.

Wat is er mooier dan het krijgen van iets moois dat je in je hart kan sluiten. En dat je ontvangt zonder er een tegenprestatie voor te moeten doen.

Zo maar op een doordeweekse dag ontvang je iets moois van iemand die je kent. Niet om aandacht te vragen voor jezelf, maar uitsluitend om iets te delen, dat daardoor nog mooier wordt.