

nt ook 1500 meter



● Heerenveen droogt

# De Telegraaf

Nieuwsportal van Nederland: [www.telegraaf.nl](http://www.telegraaf.nl)

België	EUR	2
Canada	CAD	8
Can. Eil.	EUR	3
Cyprus	CYP	2
Duitsland	EUR	2
Egypte	EGP	30
Frankrijk	EUR	2
Griekenland	EUR	2

zaterdag 31 december 2005

Laat in 2006 de misère achter je

# OP NAAR HET GELUK

Ongeluk kun je achter je laten in 2006. Door slechte gewoonten te schrappen en kracht te putten uit gelukkiger momenten. „Zijn er nare omstandigheden die je niet direct kunt veranderen, dan kun je wél proberen anders naar jezelf te kijken in die situatie,” zegt Carien Karsten. Zij ontwikkelde een tienstappenplan op weg naar geluk.

door SYLVIA BORGER

ILLUSTRATIES: DILYS DE JONG

ruim in je hoofd en je blik is scherper dan normaal, dan is het zover: Dan ligt geluk voor het oprapen. „Je ervaart het als je kunt leven zoals je denkt dat het goed is. Geluk kun je afdwingen door de beweging er naar toe te activeren”, zegt de Amsterdamse juriste en psychotherapeute Carien Karsten.

Voor haar betekent gelukkig zijn: je energie optimaal gebruiken. „Je komt toe aan dingen die belangrijk voor je zijn. En je weet om te gaan met pijn en verdriet. Het is de kunst om te ontdekken wat je belangrijk vindt, dat ook belangrijk te maken. En slechte gewoonten achter je te laten.”

Bij 'slecht' denkt Carien aan *uitstelgedrag*. „Te lang wachten met dingen doen die gedaan moeten worden, altijd te laat komen, post niet openmaken.” Aan: *te veel shoppen*. „Overbesteding waardoor je in de schulden komt.” Aan: *roken*.

„Dat het hoe je het wendt of keert gewoon slecht is voor je gezondheid.”

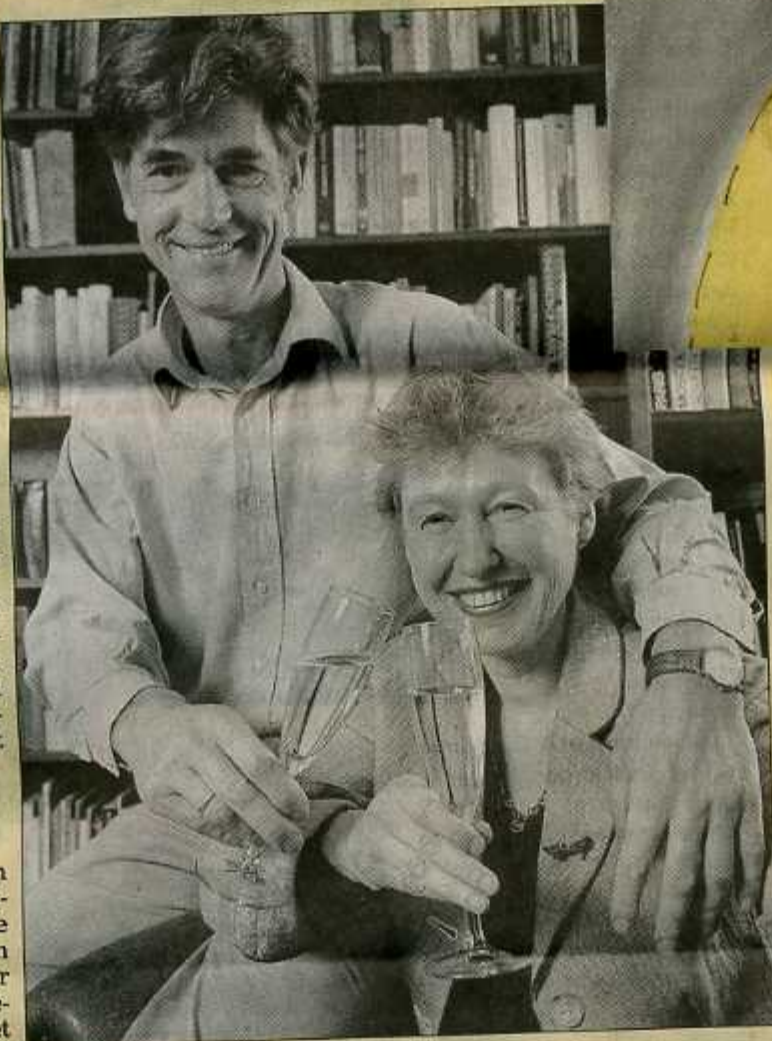
In het heerlijk nuttige boek 'Veel geluk' (Uitgeverij Elmar), dat Carien samen schreef met filosoof Gerard Smit, geeft ze onder andere adviezen met betrekking tot het stoppen met roken.

## Genieten

„Schrijf alle slechte dingen op”, luidt haar advies. „Daarmee maak je ze waar en voel je hoe naar het voor je is. Pas dan kan er iets veranderen. Noteer daarnaast elke dag drie positieve dingen over jezelf. Het klinkt misschien simpel, maar een deel van het probleem is dat we niet meer weten waarin we écht plezier hebben. We denken dat we genieten - vooral van dingen waarvan anderen zeggen dat ze ervan genieten. Maar voelen we het zelf ook zo?”

## GOEDE GEVOELENS

Over hoe goede gevoelens ontstaan, schreef de wetenschapsjournalist Stefan Klein een informatief boek 'De geluksformule' (uitgeverij Ambo). Met leuke hersenonderzoekjes en voorbeelden uit het dierenrijk. Hij toont aan: geluk is te leren. Het ontspruit aan uw lichaam. Zorg er goed voor.



■ Gerard Smit en Carien Karsten: „Soms moet je je eerst bewust worden dat je het best goed voor elkaar hebt. Dan is ontvredenheid een soort slechte gewoonte die je kunt doorbreken.”

FOTO: MICHEL SCHNATER

Om erachter te komen waar je prioriteiten liggen, zou je kunnen kijken naar 'energievreters' en 'energiegevers' op het gebied van werk, vrije tijd en relaties.

Voel je je bijvoorbeeld blij en sterk aan het einde van een avond die je met je vriend(in) hebt doorgebracht? Of lig je op apegapen als het bezoek naar huis is? Voel je je opgewekt en levendig na dat gesprekje met je collega? Of bespeur je juist de behoefte om naar het toilet te rennen? „Houd een dagboek bij of leg lijstjes aan en je krijgt een beter beeld van de dingen die

je gelukkig maken”, zegt Carien.

In 'Veel Geluk' geeft ze het advies manager van je eigen leven te worden. „Boor het plezier aan van de uitdaging die je aankunt. Denk daarbij vooral acceptierend over jezelf. Dan is het minder moeilijk om voor jezelf op te komen en bouw je

## NEEM DIE BESLISSING

'Geluk is een besluit', is de ervaring van Rose-Mary de Boer. Zij interviewde beroemde Nederlanders over geluk. Het resultaat is te vinden in het gelijknamige boek (uitgeverij BZZTôH). Zo zegt Herman van Veen (die talent heeft voor geluk) dat de weg ernaartoe zo dun is als het randje van een scheermes. „Het gelukkigpad is smal en kronkelig. Elke stap een afweging.”

je lijstje met 'energiegevers' uit.”

„Bespeur je slechte gedachten over jezelf? Dingen als: ik deug niet, dat kan ik toch niet. Daag die gedachten dan uit! Onderzoek of het echt wel

klopt wat je denkt. Wiens stem hoor je in je hoofd? Luister goed hoe die stem klinkt. En maak er dan een kinderliedje van, met een Donald Duck-stem of doe als Pino van Sesamstraat. Hoe klinkt-ie dan?”

Het is haar ervaring dat er ook mensen zijn die het geluk

Verand  
leven in  
stapp

## NEEM DIE BESLISSING

'Geluk is een besluit', is de ervaring van Rose-Mary de Boer. Zij interviewde beroemde Nederlanders over geluk. Het resultaat is te vinden in het gelijknamige boek (uitgeverij BZZTÓH). Zo zegt Herman van Veen (die talent heeft voor geluk) dat de weg ernaartoe zo dun is als het randje van een scheermes. „Het gelukkig-pad is smal en kronkelig. Elke stap een afweging.“

„Geluk verandert niet van vorm naarmate je ouder wordt. Het wordt minder ruoerig, minder onstuimig maar het is er nog steeds. Het overstijgt alles. Het is een soort verlichting, alles wordt opeens kristalhelder. Het word je slechts toebedeeld in seconden. Verwar het niet met tevredenheid“, zegt schrijfster Cri Stellweg. En modeontwerpster Carla V., die haar grote liefde Alfred Lagarde, weet: „Op geluk zit geen garantie.“

je lijstje met 'energiegevers' uit.“

„Bespreek je slechte gedachten over jezelf? Dingen als: ik deug niet, dat kan ik toch niet. Daag die gedachten dan uit! Onderzoek of het echt wel klopt wat je denkt. Wiens stem hoor je in je hoofd? Luister goed hoe die stem klinkt. En maak er dan een kinderliedje van, met een Donald Duck-stem of doe als Pino van Sesamstraat. Hoe klinkt-ie dan?“

Het is haar ervaring dat er ook mensen zijn die het geluk

in hun ongeluk menen gevonden te hebben. „Die willen erkend worden in hun lijden. Zij vinden de gedachte onverdraaglijk dat ze een deel van hun ongeluk aan zichzelf te wijten hebben.“

Mocht u ontevreden zijn tot die groep zijn gaan behoren en toch gelukkig willen worden in 2006, dan luidt het advies: sta stil bij uw verdriet.

„Ga diep binnenin je hart kijken wat je het liefste doet. Kijk waar je talenten liggen. Kijk naar die dingen waarvoor je de

meeste waardering hebt gekregen en neem de verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Je bent nooit gedwongen tot de rol die je speelt.“

Wie ongelukkig is in een situatie kan vier dingen doen: je past je aan, je verzet jezelf, je gaat regels overtreden of je zoekt creatieve oplossingen. „De ongelukkige situatie kun je niet onmiddellijk veranderen, maar wél hoe je in die situatie tegen jezelf aankijkt.“

## Wreken

Wie ontevreden blijft met zichzelf, staat onbewust voortdurend klaar om zichzelf daarvoor te wreken. Die gaat bijvoorbeeld roddelen, mensen in een kwaad daglicht stellen, terwijl hij dat in zijn hart helemaal niet wil. „Het slechte zelfbeeld dat mensen hebben, is tevens de oorzaak van al die andere slechte eigenschappen waar men zich bij een ander zo bijzonder aan ergert. De aanblik van het lelijke (in jezelf) maakt mensen slecht en duister. Maak je eigenschappen duidelijk voor jezelf. En neem een beslissing: welke actie ga ik ondernemen!“

Op 26 januari geeft Carien Karsten wederom een training in geluk in Amsterdam. Voor informatie: [www.gelukstraining.nl](http://www.gelukstraining.nl)

## 10-STAPPENPLAN

1. Schrijf iedere dag iets op waar je dankbaar voor bent.
2. Doe iets voor een ander.
3. Geef aandacht aan je eigen plezier.
4. Zoek een wijs iemand, waarvan je kunt leren.
5. Leer te vergeven - door boosheid verlies je veel energie.
6. Besteed tijd aan vrienden en familie.
7. Zorg voor voldoende slaap, goed eten en beweeg.
8. Leer om te gaan met tegenslagen.
9. Zoek naar betrokkenheid en voldoening, dat is veel belangrijker dan plezier najagen.
10. Geluk is geen doel, geen eindresultaat: het is de weg erheen die telt.

**Verander je leven in tien stappen**