

de
moestuin
methode

zo verzorg je de zeven
zaadjes van geluk.



De Moestuinmethode

Door: [Jelle Hermus](#)

Dit eBoek is een uitgave van [soChicken Studios](#).

Je bent vrij om dit eBoek te delen met anderen, het digitaal door te sturen of het uit te printen. Het is toegestaan delen uit dit eBoek te publiceren mits de tekst wordt vergezeld met een correcte (klikbare) bronvermelding. Het is niet toegestaan dit eBoek te verkopen aan derden. [Lees meer...](#)

© 2010, [soChicken](#). Alle rechten voorbehouden.



Laten we het leven bekijken als een moestuintje

Je leven is als een moestuin. Het is jouw eigen bescheiden stukje grond waarin je zelf je gewassen, fruitbomen en kruiden zaait en oogst. Je plant dingen in de grond, je verzorgt ze zo goed als je kunt, en uiteindelijk kun je het resultaat van jouw inzet en moeite plukken in de vorm van dagelijks geluk.

Jouw moestuin heeft liefde en aandacht nodig. De mooiste en lekkerste gewassen krijg je niet zomaar in je schoot geworpen. Je blijft je hele leven leren hoe je de kleine plantjes zo goed mogelijk kunt verzorgen zodat ze uitgroeien tot lekkere en mooie producten.

Jouw leven is als een moestuin, en jij bent de beheerder van dit tuintje. Jij bent verantwoordelijk voor alles wat er groeit en bloeit op jouw stukje grond. Zowel de gewassen als het onkruid vallen onder jouw beheer.

En hoewel we allemaal worden geboren als moestuineigenaar, wordt niet iedereen geboren met de groene vingers die nodig zijn om een moestuin te verzorgen.

We zijn niet allemaal even gelukkig, en weten ook niet allemaal hoe we onze geluksbeleving kunnen beïnvloeden door de juiste zaadjes in ons leven te zaaien.

Gaandeweg moet je leren hoe je jouw moestuin zo kunt inrichten en verzorgen dat je dagelijks mooie gewassen kunt oogsten, in plaats van onkruid.

We streven allemaal naar een leven met meer geluk. En omdat we allemaal een moestuin hebben gekregen in de vorm van het leven, hebben we allemaal de mogelijkheid om geluk te ervaren. We kunnen planten en plukken wat we zelf willen.

Wat je zaait zul je oogsten. Als je weet waar je de zaadjes van geluk kunt vinden, en leert hoe je deze kostbare zaadjes moet verzorgen, zul je

iedere dag met volle teugen genieten van je leven.

Kies je er echter voor om weinig te zaaien? Of heb je geen idee hoe je jouw geluksplantjes moet verzorgen? Dan zal onkruid je moestuin overnemen, en zul je dus onkruid moeten eten. Je leven is dan niet zo mooi als het zou kunnen zijn.

Ik ga je leren hoe je de zeven zaadjes van geluk in je leven plant.

Zie je leven als jouw stukje grond waarin je gewassen kunt verbouwen, en zie jezelf als de eigenaar van deze grond.

Door de juiste zaadjes te planten in jouw leven door middel van denken en doen, en je best te doen om deze manier van leven vast te houden, zul je al snel dagelijks geluk kunnen plukken uit je eigen leven. Zo maak je van het leven je eigen moestuin van geluk.

Het begint met een stukje grond

Een prachtige moestuin ontstaat niet zomaar. Het is hard werken. Het kan zijn dat je nu begint met een redelijk gevulde moestuin. Of misschien zie jij alleen maar een berg onkruid voor je, en zul je de grond eerst nog om moeten ploegen voordat je überhaupt aan een moestuin kunt denken.

Wat je uitgangssituatie ook is, jij hebt de verantwoordelijkheid over jouw stukje grond. Je leven heb je zelf in de hand. Kun je op dit moment genieten van mooie gewassen, maar wil je nog meer geluk beleven? Dat kan.

Heb je de afgelopen jaren jouw leven laten overwoekeren door onkruid? Dan is het nu tijd om de juiste zaadjes in de grond te planten zodat je in de toekomst meer geluk zult beleven.

De eerste stap naar een indrukwekkende moestuin is verantwoordelijkheid te durven nemen. Jouw leven is jouw moestuin. Dat is het altijd al geweest, ook al was je er niet zo bewust

mee bezig. Jij bepaalt zelf welke zaadjes je in de grond stopt door middel van jouw daden en gedachten. Alles wat jij zaait zul je uiteindelijk zelf oogsten.

Ben je tevreden met de dingen die je op dit moment kunt oogsten in je leven? Ben je tevreden met je leven? Als je op dit moment onkruid moet eten dan is het tijd om jezelf onder handen te nemen. Jij hebt het namelijk zelf laten gebeuren.

Ga terug naar de basis, en ga pro-actief aan de slag met jouw moestuin. Neem je verantwoordelijkheid en stop de juiste zaadjes in de grond voor een mooiere toekomst.

Verzorg je plantjes op een dagelijkse basis met liefde, tijd en aandacht. Je zult zien dat het onkruid snel plaats zal maken voor heerlijke gewassen die je leven veranderen.

Laten we je moestuin onder handen nemen

Goed. Je leven is jouw moestuin, en jij bent verantwoordelijk voor dit tuintje. Wat jij in het leven zaait zul je later oogsten. Het is tijd om de zaadjes van geluk in je leven te planten, zodat je binnenkort geluk kunt oogsten.

Tijd om je mouwen op de stropen en je handen vuil te maken. We gaan je moestuin zo inrichten dat je er in de toekomst alleen nog maar geluk van kunt plukken.

Bij de geboorte krijgt iedereen een gelijk stukje grond. Alle moestuintjes zijn even vruchtbaar en even groot. Iedereen heeft dus de mogelijkheden om zijn levensgeluk te oogsten. Echter, niet iedereen krijgt zijn moestuintje leeg opgeleverd.

Sommige mensen ontvangen hun moestuin vol met mooie gewassen. Anderen worden eigenaar van een stuk grond vol met onkruid. Een deel

van de mensen leert van zijn omgeving hoe hij geluk moet planten en plukken, andere mensen leren niet hoe dit moet en kunnen dus maar weinig geluk oogsten.

De basis is echter altijd goed. Jouw stukje grond kan je voorzien van zoveel geluk als je wilt. Voel je je nu niet zo gelukkig? Dan is je moestuin leeg, of groeit er zelfs onkruid in.

Als je tuintje leeg is, of als er een klein beetje onkruid in groeit dan is er niets aan de hand. De gewassen die wij gaan planten zullen gewoon kunnen groeien, en het onkruid zal vanzelf sterven.

Je moet leren hoe je het onkruid in je leven terugdringt, hoe je de juiste zaadjes kunt planten en hoe je deze plantjes verzorgt zodat ze jou kunnen voorzien van een mooi leven.

Als het onkruid te hoog groeit

Als het onkruid echt tot aan je nek staat, dan zul je het eerst moeten wieden voordat je de zaadjes van geluk kunt planten.

Zodra het onkruid hoger groeit dan jij, en je somberheid en stress de boventoon voeren, dan zul je hulp moeten zoeken. Het kan namelijk zijn dat je depressief bent of in een burn-out zit.

Soms is het nodig om hulp in te schakelen. Als je tuin vol met onkruid staat, en jij dit in je eentje probeert te bestrijden dan kan het heel lang duren voordat je vooruit komt. Tegen de tijd dat je één hoekje vrij hebt gemaakt, is de andere hoek alweer dichtgewoekerd.

Daar komt bij dat de verleiding erg groot wordt om bestrijdingsmiddelen te gebruiken. Als het leven moeilijk wordt krijgen veel mensen de neiging om te grijpen naar drank, drugs of medicijnen. Het probleem is echter dat, hoewel het onkruid in eerste instantie zal sterven, het uiteindelijk sterker zal terug komen.

Onkruid wordt resistent tegen jouw bestrijdingsmiddel van voorkeur. En daarbij komt dat je de bodem, jouw leven, vervuult met gevaarlijke rommel. Hierdoor verklein je de kans dat je ooit nog geluk zult kunnen plukken uit je tuintje.

Je kunt onkruid alleen duurzaam bestrijden door nuttige gewassen te laten groeien. Op die manier krijgt onkruid namelijk geen ruimte.

Zo lang je nog geen geluk hebt gezaaid zal onkruid blijven groeien in je leven. Zoek hulp met het wieden van je onkruid en dring het op een verantwoorde en duurzame manier terug. Los je problemen op zodat je kunt werken vanuit een betere basis.

Zodra je stukje land zo goed als leeg is kun je verder gaan met de stappen in deze gids. Dan kun je geluk gaan zaaien zodat je leven mooier wordt, en onkruid in de toekomst geen kans meer krijgt.

Er groeien geen geldbomen in je moestuin

Misschien zou je op dit moment het liefst een paar stukjes goud in de grond stoppen, zodat je in de toekomst kunt plukken van een geldboom.

Het probleem is echter dat jouw moestuin er is om geluk in te verbouwen, en hoe gek het misschien ook klinkt, daar is een geldboom geen onderdeel van.

Dat komt omdat geluk en succes twee verschillende dingen zijn. In onze maatschappij zijn deze twee ten onrechte samengesmolten tot één begrip. Veel mensen denken dat ze gelukkig zullen zijn, zodra ze succesvol zijn.

Succes is iets goeds en iets moois. En succes vinden in de dingen die je doet bepaalt zeker een deel van je geluksbeleving. Meer dan dat is het echter niet. Het is slechts één deel van het hele plaatje.

We gaan je leren hoe je het zaadje van succes kunt planten, zodat je ook hier van zult kunnen plukken. Uit dit zaadje zal, zoals je zult ontdekken, echter geen geldboompje groeien.

Heeft geld dan geen invloed op je geluk? Niet zoveel als je zou denken. Je hebt genoeg geld nodig voor de basis. Je hebt de middelen nodig om je tuintje fatsoenlijk te kunnen beheren.

Zonder onderdak, voldoende voedsel, veiligheid, water en warmte zul je niet gelukkig worden.

Zodra je echter in de basisvoorwaarden bent voorzien zal geld je niet meetbaar gelukkiger maken op de lange termijn.

Geldzorgen maken je ongelukkiger, en zijn een voedingsbodem voor hardnekkig onkruid, maar onmetelijke rijkdom is niet persé een extra vruchtbare voedingsbodem voor de zaadjes van geluk.

Geluk staat vrijwel los van geld. Geld is vaak een manier om je succes in de maatschappij mee uit

te drukken, maar ook succes staat los van je banksaldo.

Door je enkel te focussen op geld zul je je tuintje verwaarlozen, en uiteindelijk ontdekken dat je niet al het geluk kunt oogsten dat je nodig hebt.

De snellere en leukere manier om veel geld te verdienen, is door je tuintje ontzettend goed te verzorgen. Door jezelf zo gelukkig te maken als je kunt, door middel van de zeven gewoontes.

Steek echt energie en liefde in het verzorgen van de zeven gewassen. Dan zal succes automatisch komen, en zal het geld snel volgen.

Telkens als je plukt ervaar je geluk

Hoe meer van de zeven plantjes je hebt geplant, en hoe groter en steviger ze zijn, des te meer geluk je kunt plukken. En hoe vaker je plukt, des vaker je je gelukkig voelt.

Sommige plantjes groeien razendsnel, andere plantjes hebben wat meer tijd en liefde nodig. Zelfs met een prachtige moestuin voel je je niet 24 uur per dag gelukkig. Dat kan ook niet.

Je kunt geluk niet vasthouden. Je kunt niet constant gelukkig zijn. Je kunt geluk alleen ervaren, en altijd voor een beperke periode.

Dit zijn de momenten die het leven de moeite waard maken en die je inspireren om nog beter voor je moestuin te zorgen.

Hoe beter je je moestuin verzorgt, des te vaker je geluk kunt ervaren. Zodra een blaadje van één van je gewassen je tong raakt voel je je

intens gelukkig. Afhankelijk van het plantje dat je gekozen hebt, zal dit gevoel langer of korter blijven hangen.

Ieder van de zeven gewassen die je in je tuintje kunt laten groeien voorzien je van geluk. Als je ze alle zeven goed verzorgt, en dus alle benodigde acties onderneemt, zul je je geweldig voelen.

Het ene plantje zorgt voor diep en intens geluk, maar heeft veel aandacht en tijd nodig om te groeien. Het andere plantje zorgt voor vluchtiger geluk maar groeit als kool.

Variatie is belangrijk. Door alle plantjes te verzorgen kun je van alle planten geluk plukken. Zo zul je alle positieve emoties ervaren die jou tot een gelukkig mens zullen maken.

Zaaien is een kwestie van beginnen

Voor ieder van de zeven plantjes van geluk geldt dat je gewoon moet beginnen om ze te zaaien.

Verander je gedrag, en je plant automatisch een nieuw gewas in je moestuintje. Zodra dit prille zaadje is geplant, is het belangrijk dat je het verzorgt.

Verzorgen doe je door het gedrag te blijven herhalen, en er steeds meer liefde en aandacht in te steken. Vorm de nieuwe gewoontes in je leven, die zullen zorgen voor meer geluk.

Je plantjes groeien met jou mee. Hoe meer jij je inzet om ze te laten groeien, des te groter ze zullen worden.

Het is niet moeilijk. Het enige wat je nodig hebt is de discipline om je gewassen te blijven verzorgen.

Een moestuin kost energie. Dag in dag uit moet je de dingen doen die nodig zijn om je planten gezond te houden en groter te maken.

Een plantje zaaien is niet voldoende. Met één actie verander je je leven niet. Je moet er een gewoonte van maken om je plantjes te verzorgen, zodat je het automatisch doet en zonder er bij na te denken.

Alleen dan krijgen je gewassen de kans om zo hoog te groeien als ze kunnen, en zul jij je zo gelukkig kunnen voelen als mogelijk is.

Blijven verzorgen is belangrijk

Zodra je plantjes lekker groeien en je ervan begint te plukken is het belangrijk dat je ze blijft verzorgen.

Het fijne gevoel dat deze plantjes je geven kunnen je doen denken dat je je doel hebt bereikt, en dat je nu alleen nog maar hoeft te plukken.

Zo werkt het echter niet. Je planten zullen alleen groeien als je ze actief blijft verzorgen. Als je jouw moestuin niet actief verzorgt dan zal de weerstand van je plantjes snel achteruit gaan, en zullen ze worden geplaagd door rupsen en ziekten.

Als je dit laat gebeuren, en ervoor kiest om je planten helemaal niet meer te verzorgen zullen ze uiteindelijk dood gaan. De dode gewassen zullen rotten, en plaats maken voor onkruid. Je zult in dit geval geen geluk meer kunnen plukken uit je moestuin.

Door je aandacht voor je moestuin te verliezen kan je leven snel veranderen. Eerst ervaar je liefde, rust en geluk. Later zal je leven meer worden gekenmerkt door stress, spanningen en somberheid.

Onkruid heeft geen waarde, het blokkeert je enige weg naar puur en blijvend geluk.

Het is dus belangrijk dat je je moestuin blijft verzorgen, ook als je inmiddels een gelukkig leven hebt bereikt. Het leven is een dynamisch proces, en je moet je geluk onderhouden net zoals je bijvoorbeeld je huis moet onderhouden.

Blijf dus vasthouden aan de zeven gewoontes die ervoor zorgen dat je planten blijven groeien. Zo zorg je ervoor dat je ook in de toekomst gelukkig blijft.

Geef het leven de tijd

Sommige dingen die je doet geven direct resultaat. Andere dingen geven niet direct resultaat, maar zijn het wachten meer dan waard.

De zeven geluksplantjes, en de zeven gewoontes die daarbij horen, brengen niet altijd direct geluk. Ze hebben even de tijd nodig om te groeien.

Wanneer je begint met een aantal van de zeven gewoontes voelt het vooral als veel moeite omdat je er niets voor terug krijgt.

Blijf echter doorgaan, ook als je nog geen resultaat merkt. Hoe langer je het gedrag vol blijft houden, des te groter de voordelen worden.

Geluk moet groeien, net zoals je plantjes in je tuin. Geef jezelf de tijd om gelukkiger te worden, er is geen haast bij. Geniet van het proces en heb geduld.

De Zeven Geluksplantjes

Hieronder zul je kennismaken met de zeven zaadjes van geluk. Deze zaadjes zullen uiteindelijk uitgroeien tot mooie stevige gewassen die je elke dag ondersteunen.

Wie deze zeven plantjes in zijn tuintje heeft staan, en ze dagelijks goed verzorgt, zal er iedere dag opnieuw de voordelen van plukken.

Laat je niet misleiden door de eenvoud van deze gewassen. Hoewel ze soms voor de hand liggend lijken, zijn ze stuk voor stuk waardevol voor een gelukkig leven. Bovendien heeft iedere plant meerdere lagen.

In de jonge levensjaren groeien ze relatief snel, en kun je ze verzorgen door simpele gewoontes uit te voeren. Hoe ouder en groter ze worden, des bevredigender het wordt om ze te blijven verzorgen.

Een jong plantje voorziet je van een beetje geluk. Een grote, volwassen plant voorziet je van

veel geluk. Geluk bestaat op veel niveaus. Van de dagelijkse dankbaarheid tot een intens gevoel van liefde voor het leven.

Hoe langer je werkt aan je moestuin, des te waardevoller hij voor je zal worden. De gewoontes die nodig zijn om je plantjes te laten groeien zullen een deel van je leven worden. Je zult steeds beter worden in het verzorgen van je planten.

De voorschriften hieronder zijn slechts de eerste stappen om je op weg te helpen. Zodra je eenmaal op gang bent zul je je gevoel moeten volgen.

Het verbouwen van de zeven geluksplantjes is een uitdagende en leuke bezigheid. Het maakt je leven rijker, vrijwel direct.

De plantjes die het snelst groeien zullen je direct resultaat tonen. Dus waar wacht je nog op? Ga aan de slag met je eigen moestuin van het leven, en laat je geluk groeien!

De Sla van Snel Geluk

De Sla van Snel Geluk voorziet je snel van een kort gevoel van geluk. Het groeit razendsnel en is gezond. Dit plantje is afhankelijk van jouw gevoelens van dankbaarheid. Hoe vaker je je dankbaar voelt, des te sneller dit plantje zal groeien.

Al bij je eerste uiting van dankbaarheid kun je een blaadje plukken, zo snel groeit het. Door iedere dag regelmatig je dankbaarheid te uiten, en het echt te voelen, zal dit plantje al snel uitgroeien tot een van de grootste plantjes in je tuin.

Wie regelmatig dankbaar is kan vrijwel onbeperkt blijven plukken van deze sla. Als je alleen al dankbaar bent voor het geluk dat de plant je brengt, dan groeit het blad dat je zojuist plukte alweer terug.

Deze sla kan zo snel groeien omdat dankbaarheid een sterke emotie van geluk is. Door deze emotie in jezelf op te roepen groeit de

plant snel, en kun je direct het geluk plukken. Het is het fast-food onder de geluksplantjes, en je kunt er direct mee beginnen.

Waarom zou je dankbaar zijn?

Hoe komt het dat de dankbaarheid plant zo snel groeit met zo weinig moeite? Simpel. Dankbaarheid heeft zoveel positieve uitwerkingen op je leven, dat het een fantastische voedingsbodem voor geluk creëert.

Gevoelens van dankbaarheid zijn bijvoorbeeld niet te combineren met negatieve gevoelens zoals jaloezie of haat. Je kunt niet negatief en dankbaar tegelijk zijn. Door je dankbaar te voelen, voel je je direct gelukkiger.

Dankbaarheid helpt je door moeilijke perioden van stress heen. Het is de ideale manier om onkruid weg te houden uit je leven. Het maakt je leven fijner en dragelijker.

Wie dankbaar is, is eerder geneigd om andere mensen te helpen. Daarbij komt dat het gevoel

van dankbaarheid zorgt ervoor dat je veel dieper en intenser geniet van je leven.

Het vergroot je eigenwaarde. Als je dankbaar bent voor de dingen die je bereikt, en de dingen die andere mensen voor je over hebben, voel je wat je waard bent.

Het versterkt je sociale relaties. Mensen worden graag gewaardeerd, en zullen jouw dankbaarheid beantwoorden met dankbaarheid.

Dankbare mensen zijn minder materialistisch. Dat betekent dat je onafhankelijker bent van spullen, en dus makkelijker gelukkig blijft.

En tot slot, als je dankbaar bent stop je met vergelijken, en hierdoor bespaar je veel verdriet, stress en jaloezie.

Hoe verzorg je deze Sla?

Dit plantje voedt zich met jouw gevoelens van dankbaarheid. *Om het plantje te laten groeien en te verzorgen moet je dus regelmatig dankbaar zijn.* Er zijn een aantal eenvoudige methodes die je kunt inzetten om je dagelijks dankbaar te voelen:

- Stop een steentje of ander klein voorwerp in je jaszak. Telkens als je je hand in je zak steekt voel je dit voorwerp, en herinner je jezelf eraan dat je dankbaar moet zijn. Adem even in, en haal je iets voor de geest waar je dankbaar voor bent.
- Schrijf iedere dag voordat je naar bed gaat drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit kun je bijvoorbeeld doen in een notitieboek, een dagboek, een weblog, op Twitter of in je mobiele telefoon.
- Merk het op als mensen iets voor jou doen, en bedank ze er oprecht voor. Bedank mensen als zij je een kaart sturen of je een compliment geven. Bedank voor alle goede dingen die mensen voor jou doen.

- Sta regelmatig stil bij wat je allemaal hebt, doet en kan. Voel je dankbaar voor het leven, voor het feit dat je ademt en voor alle dingen die het leven je geleerd heeft.

De Boom van Positieve Gebeurtenissen

Deze boom voedt zich uitsluitend met jouw positieve gedachten. Door je te focussen op de dingen die je goed vindt, en de dingen die je wel wilt, kan deze boom uitgroeien tot een sterke en betrouwbare bron van geluk.

De boom van positieve gebeurtenissen groeit niet snel. Het is te vergelijken met een olijfboom. Je moet er veel aandacht en liefde in steken. Maar zodra de boom volgroeit is, en hij zijn vruchten laat vallen dan zullen er meer van groeien.

Deze boom heeft de gave om geluk te vermenigvuldigen. Het is als een opwaartse spiraal. Door de boom te voeden met positieve gedachten kan hij groeien, en zal hij zich uiteindelijk vermenigvuldigen.

Het geluk dat deze boom brengt, uit zich in positieve gebeurtenissen in je leven. Je hebt niet

zelf in de hand wanneer de boom een blaadje op jouw leven laat vallen, maar hoe meer van deze bomen er in je moestuin groeien, des te vaker er zo'n blaadje zal vallen.

Zodra er een aantal van deze bomen groeien in jouw moestuin zullen er constant mooie dingen gebeuren in je leven. En doordat deze gebeurtenissen nieuwe positieve gedachten opwekken, zullen de bomen blijven groeien en vermenigvuldigen.

Waarom zou je positief denken?

Positieve gedachten houden je op de been. Je kiest voor een groot deel zelf door welke bril je naar het leven kijkt. Kijk door een pessimistische bril, en alles ziet er grauw en vervelend uit. Kijk op een positieve manier naar de wereld, en het is plotseling een fijne plek om in te leven.

Positieve gedachten hebben niets te maken met jezelf voor de gek houden. Het heeft te maken met focussen op dat wat je wilt. Alles wat je

aandacht geeft groeit. Dit geldt voor fijne dingen, maar ook voor minder fijne dingen.

Richt je aandacht op de goede dingen in het leven, en je zult meer van deze dingen gaan ervaren. Richt je aandacht op vervelende dingen, en er zullen meer van deze dingen in je leven komen.

Door het leven positief te benaderen, en altijd te geloven in een goede afloop, selecteer je min of meer zelf wat je wilt ervaren en wat niet. Je hersenen werken namelijk met filters. Jij kiest zelf welke filters je inschakelt. Wil je goede dingen zien, of wil je slechte dingen zien?

Het is heel simpel. Niets in het leven is goed of slecht. Dingen zijn, en jij plakt er vervolgens zelf een betekenis op. Door zaken zoveel mogelijk van de positieve kant te benaderen maak je je wereld mooier. Dat heet selectieve perceptie, jij ziet wat je wilt zien.

Sta je dan los van realiteit? Nee, want een pessimist werkt met dezelfde filters. Natuurlijk is

het niet de bedoeling dat je in een droomwereld gaat leven. Positief denken gaat om het ontdekken van het gouden randje. Alles heeft een goede kant, focus je daar op.

Als je iets wilt doen aan de vervelende dingen in je leven, keer de situatie dan om. Als je *niet* wilt zakken, focus je dan op *slagen*. Als je geen ruzie wilt hebben, focus je dan op liefde en harmonie. Vertel de ander niet wat je allemaal *niet* wilt, maar leg uit *wat* je wel wilt.

Blijf vervelende dingen niet voeden met je tijd en energie. Zorg dat ze verdwijnen door ze te negeren, en je te focussen op de positieve oplossing van het probleem.

Schulden los je niet op door je zorgen te maken. Je lost het op door je te focussen op welvaart, vooruitgang en onafhankelijkheid.

De focus op het positieve zal je helpen je leven mooier te maken, omdat de boom van positieve gebeurtenissen zal groeien en uiteindelijk zal vermenigvuldigen.

Hoe verzorg ik de Boom van Positieve Gebeurtenissen?

Deze boom voedt zich met jouw positieve gedachten. Train jezelf dus om vaker positief te denken. *Richt je op de dingen die je wel wilt in je leven, en negeer de dingen die je niet wilt.*

- Schrijf op wat je allemaal niet wilt, en bedenk wat hiervan het tegenovergestelde is. Dat is waar je op moet focussen.
- Ga bij jezelf na wat je graag zou willen. Maak een lijst van alles wat je in je leven wilt hebben, en kijk hier regelmatig naar.
- Zodra je merkt dat je negatief praat over dingen, of zaken afkraakt, pak je gedachten dan op en draai ze in de juiste richting. Wees de persoon die het gesprek de goede kant op stuurt als mensen beginnen te klagen en te roddelen.
- Stop zelf met zeuren, klagen en roddelen. Accepteer de situatie of doe er iets aan. Met zeuren bereik je niets en je wordt er zeker niet gelukkiger van.

- Sta op met het gevoel dat er elke dag mooie dingen kunnen gebeuren. Niemand weet wat de dag zal brengen, ga altijd van het positieve uit.

Het Kruid van Intens Genieten

Dit bijzondere kruid wordt door veel mensen beschouwd als het verborgen geheim achter een gelukkig leven. De groei van dit delicate kruid wordt snel verstoord, en het vereist dus enige oefening om van dit kruid een grote gezonde plant te maken.

Als je de verzorging van dit bijzondere kruid eenmaal onder de knie hebt, dan zijn de voordelen enorm. Dit kruid voedt zich met jouw momenten van bewustzijn. En vanwege de aard van bewustzijn, kent dit kruid steeds maar hele korte momenten van groei.

Hoe vaker jij bewust bent van het hier en nu, des te sneller het kruid zal groeien. Het kruid helpt je intenser te genieten van ieder moment. Hoe groter de plant is gegroeid, des te meer je van ieder moment in je leven kunt genieten.

Dit kruid helpt je vervulling te vinden in alles wat je doet. Hoe meer je ervan hebt, des te intenser je je leven zal beleven.

Waarom zou ik bewust leven?

Leven in het hier en nu wordt zo'n beetje beschouwd als de korte route naar geluk. De reden hiervoor is heel eenvoudig. Meestal als je je niet gelukkig voelt heeft dat te maken met dingen die in het verleden gebeurd zijn, of zaken die *misschien* gaan gebeuren in de toekomst.

Door je aandacht te verplaatsen naar het hier en nu laat je het verleden en de toekomst los. Nu is namelijk alles goed. Je zit bijvoorbeeld in de tuin, en hebt volgende week een spannende presentatie. Nu zit je echter gewoon in de tuin, en heb je dus niets met die presentatie te maken.

Door je aandacht te verplaatsen naar het nu, en te genieten van wat je zintuigen in de tuin allemaal ervaren word je intens gelukkig. Je ervaart het moment namelijk veel sterker.

Je aandacht verplaatsen naar het hier en nu verbetert ook je sociale contacten, omdat je echt aandacht voor mensen hebt als je met hen

praat. Zodra je merkt dat je gedachten zich naar de toekomst verplaatsen, breng je je gedachten weer rustig terug naar het nu.

Als je vaak leeft in het hier en nu voelt het leven intenser aan. Je hebt het gevoel dat je echt *leeft*, en niet slechts als een soort voorbijganger door je eigen leven loopt. Geniet bijvoorbeeld intens van een mooi uitzicht, kijk met volle aandacht naar je hondje en beleef fantastische seks zonder je gedachten te laten afdwalen.

Hoe verzorg ik dit kruid?

Het kruid van intens genieten voedt zich met jouw momenten van bewustzijn. *Zorg er dus voor dat je vaak in het hier en nu bent met je aandacht.* Hoe groter dit kruid groeit, des te intenser je van je leven kunt genieten.

- Merk het op als je gedachten afdwalen tijdens een gesprek of tijdens het eten. Haal jezelf rustig terug naar het hier en nu, en ervaar dat wat je nu beleeft met volle teugen.

- Neem regelmatig een moment om bewust te zijn. Ga rustig zitten en ervaar je zintuigen. Voel de wind, hoor de auto's op de weg, ruik het eten van de buurvrouw. Niets is goed of slecht, je bent gewoon in het hier en nu om het te ervaren. Ga op in het moment, en denk niet aan straks of het verleden. Wees in het nu.
- Stop met piekeren. Schrijf de problemen in je hoofd die je maar niet los kunt laten van je af. Pas als je het uit je hoofd hebt gehaald zullen deze gedachten je met rust laten, en kun je je richten op nu.

De Plant van Liefde en Respect

Deze plant vindt zijn kracht in grote aantallen. Het kost weinig moeite om het eerste plantje te laten groeien. En als je deze plant blijft verzorgen, dan zal hij zich snel vermenigvuldigen. Het plantje is klein en kwetsbaar, maar het vult al snel alle open plekken in je moestuin.

De blaadjes die je van deze plantjes kunt plukken brengen meer liefde en respect in je leven. Verwonderlijk genoeg voedt deze plant zich precies met datgene wat het verspreidt: liefde en respect.

Het plantje verspreidt zich zo snel omdat het zowel kan groeien op de liefde en respect die jij aan andere mensen geeft, als op de liefde en respect die je aan jezelf geeft.

Als je een beetje je best doet om dit plantje te laten groeien zul je binnen de kortste keren overal liefde zien en voelen.

Waarom zou ik liefde willen verspreiden?

Veel mensen beschouwen liefde als de zin van het leven. Liefde voor het leven, voor de mensen om je heen, voor de dingen die je doet. Het interessante aan liefde is dat je het altijd terugkrijgt.

Wanneer jij iets betekent voor de mensen om je heen zullen zij dit niet vergeten. De mensen die jij liefde geeft zullen jou liefde terug willen geven, in één of andere vorm. Het is dus niet geheel belangeloos om liefde te verspreiden, je zult er uiteindelijk altijd zelf iets voor terug krijgen.

Aan de andere kant is het ook gewoon een fijn gevoel om een positieve invloed te zijn in de wereld. Een kleine daad van liefde kan namelijk heel ver gaan. Je kunt iemand opvrolijken door naar hem te glimlachen op straat, waarna deze persoon weer andere mensen blij maakt.

Liefde uit zich niet alleen in knuffelen, zoenen en lieve dingen zeggen. Liefde is veel subtieler dan dat. Een glimlach, even iets oprapen voor een vreemde, iemand helpen, iemand een fijn weekend wensen, warme woorden op je juiste moment of een kaartje sturen als iemand het kan gebruiken.

Het is de positieve energie die door het leven stroomt, en tussen mensen. Liefde is overal, en hoe meer liefde je geeft hoe meer je ervan zult ervaren in je leven.

Kleine gebaren betekenen vaak veel voor andere mensen. Door een liefdevol persoon te zijn naar de wereld toe, word je een prettig persoon om bij te zijn. Mensen zullen jou liefde teruggeven.

Hoe verzorg je de plant van liefde en respect?

Deze plant voedt zich met de liefde en respect die je verspreidt onder de mensen om je heen.

Hoe meer liefde je verspreidt, des te meer liefde

je kunt plukken. Je kunt liefde verspreiden op verschillende manieren.

- Wees vriendelijk naar vreemden, glimlach naar mensen, ook als zij niet zo vrolijk kijken.
- Ga altijd van het positieve uit in de mensen. Veroordeel iemand niet voordat je het hele verhaal kent. Leer mensen te begrijpen.
- Luister naar de mensen om je heen. Stel vragen, wees oprecht geïnteresseerd en laat blijken dat je deze persoon respecteert.
- Wees attent naar andere mensen toe, stuur kaartjes, help een handje mee, doe kleine dingen die het leven van een ander mooier maakt.
- Laat mensen weten dat je ze waardeert voor wie ze zijn.

De Boom van Lang Leven

Van deze belangrijke boom pluk je de vruchten van een lang en gezond leven. De boom voedt zich met het respect dat jij hebt voor je lichaam. Hoe beter je jouw lichaam verzorgt, des te sterker deze boom wordt.

Gooi je zonder er bij na te denken allerlei rommel in je lijf? Dan zal deze boom zwak zijn, en je niet kunnen voorzien van een lang en gezond leven. Zorg jij er echter voor dat je lichaam gezonde voeding binnen krijgt, en niets teveel krijgt of tekort komt, dan kan deze boom je veel bieden.

Respect voor je lichaam houdt echter niet op bij voeding. Het heeft te maken met hoeveel je beweegt, hoe goed jij om kunt gaan met de signalen van je lichaam en ook hoe snel je stress weet af te bouwen.

Hoe beter je voor jezelf zorgt, des te gezonder deze boom zal worden. En hoe meer vruchten deze boom geeft, des te langer jij gezond zult

blijven. Het zorgen voor deze boom is echt een lange termijn investering.

Waarom zou ik zorgen voor mijn lichaam?

Je lichaam is het mooiste gereedschap dat je hebt, en dat je ooit zult hebben. Je hebt het nodig bij alles wat je doet. Het is het meest bijzondere en meest indrukwekkende ding wat we kennen.

Je moet zuinig op je lichaam zijn, net zoals je dat op al je spullen bent. Wist je veel mensen zuiniger met hun auto omgaan dan met hun eigen lijf? Vreemd, want een auto kan vervangen worden en je lijf niet.

Of je nu wel of niet tevreden bent met het uiterlijk van je lijf is niet belangrijk. Je moet je best doen om het zo gezond mogelijk te houden, voor nu en voor later. Want hoe gezonder je nu leeft, des te langer je van het leven zal kunnen genieten.

Hoe verzorg ik deze boom?

De Boom van Lang Leven voedt zich met het respect dat jij voor je lichaam hebt. *Leef dus met een groot respect en liefde voor je lichaam.* Hoe beter je voor je lichaam zorgt, des te groter en sterker deze boom zal worden.

Met de vruchten die je van deze boom plukt zul je lang en gezond leven.

- Eet veel groente en fruit, liefst meer dan de minimale 200 gr groente en twee stuks fruit per dag.
- Drink veel zuiver water.
- Matig je voeding. Eet niet meer dan nodig is, en eet zo veel mogelijk voeding die voedzaam en gezond is.
- Beperk vlees tot een minimum, eet gematigd gevogelte en regelmatig vis.
- Eet zoveel mogelijk plantaardige voeding, liefst zo onbewerkt mogelijk. Kies voor rijst, brood, muesli, pasta, peulvruchten etc. Beperk fabriekvoedsel zoals koekjes, snoep en andere sterk bewerkte producten staan.

- Zorg dat je regelmatig beweegt. Verkiez de trap boven de lift en ga eens op de fiets naar je werk!
- Luister naar de signalen van je lichaam, en bedenk wat je lijf je wilt vertellen. Pijn betekent dat er een probleem is dat opgelost moet worden.

De Knol van Succes

Deze bijzondere knol heeft de gave om je voor een lange tijd erg veel geluk en voldoening te geven. Het is niet altijd even makkelijk om het te laten groeien. Het voedt zich namelijk met jouw verwezenlijkte dromen.

Telkens als je iets bereikt dat je heel graag wilt bereiken komt er meer knol bij. Deze knol biedt je als enige plant in je moestuin een zeer langdurige en bevredigende hoeveelheid geluk. De bladeren zijn namelijk erg voedzaam.

En dat is niet het enige. De knol ondersteunt de opbouw van je zelfvertrouwen en je zelfrespect. Je voelt je een beter mens, en hebt het gevoel dat je de hele wereld aan kunt als dit gewas groeit in je tuin.

Je verzorgt deze knol door met een zekere regelmaat een belangrijke droom te verwezenlijken. Alleen dan zal het blijven groeien, en zul jij de voordelen die dit bijzondere gewas te bieden heeft, kunnen blijven plukken.

Waarom zou ik mijn dromen verwezenlijken?

Mensen die hun dromen verwezenlijken vinden veel voldoening in hun leven en versterken hun zelfvertrouwen. Het bereiken van belangrijke dromen gaat vrijwel altijd gepaard met hard werk, en dat werpt zijn vruchten af.

Als je op dit moment belangrijke dromen hebt die je wilt bereiken, dan is het slim om ze na te jagen. Want op het moment dat je je dromen bereikt voel je je gedurende een lange tijd gelukkig en vervuld.

Bovendien is het bereiken van een droom enorm stimulerend voor je zelfvertrouwen. Je bevestigt namelijk aan jezelf waar je allemaal toe in staat bent, en weet dus dat je steeds grote dingen kunt bereiken.

Hoe verzorg ik deze knol?

Het gewas voedt zich met de dromen die jij verwezenlijkt. *Je houdt deze knol gezond door regelmatig een belangrijke droom te verwezenlijken, en jezelf dus weer een stukje verder te brengen.* Je moet als het ware blijven groeien om de voordelen van deze knol te kunnen blijven ervaren.

- Ontdek wat je dromen zijn door je af te vragen wat je leuk vindt. Wat zou je het liefst willen doen, als geld geen rol speelde?
- Stel een concreet doel waarmee je je droom kunt verwezenlijken.
- Maak kleinere en concrete subdoelen richting je grote doel.
- Werk met kleine dagelijkse taken die je een stapje dichterbij één of meerdere subdoelen brengen. Raadpleeg hiervoor ook ons andere eboek, de [soChicken Eierdoostheorie](#).

Tip: Lees ook ons andere eBoek met [honderden tips](#) om je doelen stap voor stap te bereiken.

Struikgewas van Innerlijke Rust

Deze struiken hebben voornamelijk een ondersteunende functie in je tuin en in je leven. Ze zorgen ervoor dat de andere planten kunnen floreren, en dat jij een goede basis hebt om vanuit te leven.

Deze kleine struiken maken je rustig en vredig van binnenuit. Door ervoor te zorgen dat deze struiken altijd groeien in je tuintje, heb je een goede basis voor de rest van je leven. Rust is namelijk altijd de basis van waaruit je moet leven.

Dit struikgewas floreert als jij je ontspant, en voedt zich dus met momenten waarop jij innerlijke rust ervaart. Als je gestrest bent zal deze plant snel verdwijnen uit je tuin, met alle gevolgen van dien.

Deze plant helpt je een heldere blik op het leven te houden, en scherp te blijven kijken. Het geluk dat je van deze planten kunt plukken is diep en intens, en blijft lang in je leven hangen. Daarbij

komt dat het geluk van deze plant, de werking van alle andere planten versterkt.

Zo kan De Boom van Lang Leven onmogelijk groeien als dit struikgewas niet in je tuin groeit. Zonder rust ervaar je stress, en met stress heb je geen goede gezondheid.

Maar ook de Knol van Succes, De Plant van Liefde en Respect en alle andere geluksplanten zijn in meer of mindere mate afhankelijk van dit struikgewas.

Waarom zou ik willen leven met innerlijke rust?

Wie innerlijke rust ervaart leeft dichterbij zijn *echte ik*. Dat betekent dat je minder wordt lastiggevallen door allerlei rondvliegende gedachten en minder in je hoofd leeft. Je hoeft niet altijd te denken. Je moet *zijn*.

Rust vormt de basis voor een fijn leven. En zonder dat je het misschien zelf door hebt, is rust datgene wat we allemaal zoeken zodra we

volwassen zijn. Je hoopt rust te vinden als je eindelijk een wat ruimer huis hebt, of als je alleen maar dit project af zou kunnen ronden dan zou je rust vinden.

Rust schuilt echter niet in externe zaken. Je kunt de planten van geluk niet laten groeien met dingen en spullen, alleen met verandering van binnenuit. Geluk zit namelijk al de grond van je moestuin, je hoeft de gelukszaadjes alleen maar ruimte te geven om te groeien.

Rust vind je dus in jezelf. In wie jij werkelijk bent. De zoektocht naar innerlijke rust is vaak lang, maar beginnen aan deze zoektocht is heel eenvoudig.

Zodra je beseft dat rust één van de zeven factoren is die jou geluk bepalen, kun je je best gaan doen om rust de ruimte te geven.

Hoe verzorg ik dit struikgewas?

- Vind momenten voor jezelf waarop je even niets hoeft te doen. Ga liggen met lekkere muziek in je iPod of maak een lekkere wandeling met je hond.
- Ga de natuur in, en neem de tijd om de omgeving op je te laten inwerken. De natuur heeft een enorme kalmerende werking op je geest.
- Start met mediteren. Het hoeft niet lang te zijn. Ga lekker zitten en focus je een paar minuten op je ademhaling. Laat gedachten rustig voorbij stromen. Als je afdwaalt kom je weer terug bij je ademhaling.
- Geef groei aan het Kruid van Intens Genieten, en leef in het moment. Ga bijvoorbeeld rustig zitten op een bankje in het park, en ervaar het moment zoals het is.
- Koppel je problemen los van jezelf. Schrijf ze van je af, en probeer ze te benaderen als de problemen van een ander. Beschouw jezelf niet als één met je problemen.
- Keer elke dag terug naar je 'nulpunt'. Dat wil zeggen, ruim je bureau op, zorg dat je

mailbox leeg is, plan je volgende dag en zorg dat je alle rondvliegende gedachten van je afschrijft. Zo blijft je hoofd leeg en blijf jij ontspannen.

Vertaal je moestuintje naar het dagelijks leven

De planten in jouw moestuin staan symbool voor de zeven gewoontes van een gelukkig mens. Hoe beter, hoe vaker en hoe langer je deze zeven gewoontes uitoefent, des te groter de beloning zal zijn.

De zeven dagelijkse gewoontes voor meer geluk

Hieronder vind je de zeven gewoontes die je zullen helpen alle geluksplanten te laten groeien, en een rijk en gelukkig leven te leiden.

- 1. Uit je dankbaarheid**
- 2. Focus je op de goede dingen in het leven**
- 3. Geniet van het hier en nu**
- 4. Verspreid liefde overal waar je gaat**
- 5. Behandel je lichaam als je kostbaarste bezit**
- 6. Breng je grootste droom iets dichterbij**
- 7. Kom terug bij je nulpunt en vind rust**

Als je deze gewoontes in je leven brengt zul merken dat je gelukkiger wordt, dat je leven rijker wordt en dat alles eenvoudiger lijkt. Door te investeren in deze zeven goede gewoontes, geef je je geluk de kans om te groeien.

Jouw leven is de aarde waarin al het geluk verborgen zit. Jij bent de grondeigenaar die zijn best moet doen om dit geluk naar boven te krijgen. Alleen door jouw inzet, toewijding en dagelijkse acties kun je dit geluk tevoorschijn halen.

Als je de gewoontes elke dag uitoefent, dan zul je merken dat je van iedere gewoonte geluk zal ervaren. Iedere gewoonte geeft geboorte aan een geluksplant waarvan je jouw levensgeluk kunt plukken.

Jouw leven is een stukje grond waaruit je al het geluk kunt halen wat je nodig hebt. Zo lang je maar de juiste handelingen uitvoert, iedere dag opnieuw. Maar het belangrijkste is dat je vandaag begint. Begin met zaaien. Want wat je zaait zul je oogsten.

Hoe Gelukkig Ben Jij?

Hoewel geluk iets vaags en ontastbaars lijkt hoeft dat niet zo te zijn.

Net zoals het mogelijk is om je geluksbeleving te verhogen met zeven simpele gewoontes, is het mogelijk om je geluksniveau te bepalen aan de hand van een vragenlijst.

Op soChicken kun je de soChicken Gelukstest doen. In deze tien minuten durende test beantwoord je verschillende vragen over jouw leven van de afgelopen 14 dagen.

Vervolgens berekent de applicatie jouw actuele gelukspercentage. Je ziet dus direct in procenten hoe gelukkig jij nu bent.

Heb je deze test nog niet gedaan? Doe hem dan nu. Op die manier weet je wat jouw uitgangspunt is. Als je daarna aan de slag gaat met de zeven gewoontes, kun je de test later nog eens doen om te zien of je geluk is gegroeid.

Bovendien kun je eenvoudig te weten komen hoe gelukkig jouw vrienden zien. Door na de test je drie beste vrienden uit te nodigen, kun je te weten komen hoe gelukkig zij zijn.

Daarnaast krijg je ook te zien hoe gelukkig jij bent in vergelijking met alle deelnemers, en jouw leeftijdsgenoten.

Doe de soChicken Gelukstest nu op de website, en ontdek hoe gelukkig jij bent!

[Start de Gelukstest – Klik hier](#)

Meer lezen van soChicken

Wil je meer tips lezen die je helpen je leven mooier te maken? Op de website vind je honderden artikel, vol met praktische tips.

[Bekijk de artikelen op de website](#)

Je kunt je daarnaast ook inschrijven voor ons gratis email magazine, soChicken Magazine. Als lid ontvang je leuke welkomstgeschenken, en ontvang je bovendien exclusieve tips en leuke huiswerkopdrachten.

[Lees meer over soChicken Magazine](#)