



Tien spirituele regels om een gelukkiger mens te worden...

1. Besef dat je een unieke mens bent,

een individu met bijzondere eigenschappen. Accepteer dit en wees helemaal jezelf, accepteer jezelf en kopieer niet je omgeving. Maak je eigen keuzes en ga je eigen weg. Vraag hierbij de hulp van anderen om je hierbij te ondersteunen, want jij bent het waard om gelukkig te zijn. Wees je unieke zelf en accepteer al je afwijkingen dat onderscheid je juist van de rest van de wereld. Er is niemand zoals jij, je bent volkomen uniek en je komt hier met een doel. Ga op zoek naar jouw DNA, naar wie je bent en het doel waarmee jij naar de aarde bent gekomen. Dat is niet altijd makkelijk en vraagt wel moed, maar het geeft wel ontspanning en rust. En uiteindelijk ook meer voldoening in je leven.

2. Leer om te gaan met verlies en tegenslag.

Het leven is zo nu en dan niet makkelijk probeer dit te accepteren. Ga op zoek naar je innerlijke kracht en geloof in jouw eigen unieke mogelijkheden. "Life is what happens to you while you're busy making other plans" Accepteer het leven zoals het op je pad komt en wees flexibel.

We leven hier in relatieve welvaart en zijn gewend met onze wilskracht alles af te dwingen wat onze mind bedenkt. Veel mensen denken dat alles maakbaar is als je maar echt wilt. Als je ouder en wijzer wordt kom je er achter dat niet alles wat je wilt ook lukt in je leven en loop je soms tegen muren. Probeer de tegenslagen te accepteren maar geef nooit op en blijf altijd positief denken. Want bij iedere gedachte creëer je je eigen toekomst. Zoek altijd nieuwe wegen nieuwe mogelijkheden om je doel te bereiken, want negatieve gedachtes houden je in een negatieve spiraal. Succesvolle mensen zijn vaak bekend met dit fenomeen en stappen sneller over negatieve ervaringen en vervangen ze voor positieve. In het begin is dit niet zo makkelijk maar het levert uiteindelijk veel op een positieve toekomst.

3. Wees trots op wie je bent,

maar wees niet hoogmoedig. Waardeer jezelf en maak contact met je essentie wie je echt van binnen bent en voel die trots van binnenuit. Velen van ons hebben als kind veel kritiek gekregen op wie ze waren. We hadden ouders die zelf worstelden met het leven en ons niet ondersteunden. Velen van ons kregen later partners die dit herhaalden. Dit had natuurlijk een sterk negatieve uitwerking op ons zelfbeeld en ons zelfrespect. Veel mensen hebben een negatief zelfbeeld maar drukken dit weg en worstelen zich hiermee door het leven. Ook zetten we anderen in onze omgeving op een voetstuk maar zijn niet trots op onszelf en onze eigen prestaties en kunnen geen complimenten ontvangen. Als je jezelf meer gaat accepteren zoals je bent, meer tevreden bent over jezelf en trots ontwikkeld op wat je doet, dan verdwijnt de behoefte anderen te bekritisieren als vanzelf. Je kom meer in vrede en harmonie met jezelf vrede met jezelf. En je gevoel van eigenwaarde gaat zich vanzelf ontwikkelen. Dus ga op zoek naar je positieve eigenschappen jouw bijzondere kwaliteiten en wees vooral trots op jezelf.

Tip maak een lijst van 10 positieve eigenschappen van jezelf.

4. Geef jezelf en je omgeving ieder dag weer complimenten.

Wij zijn in het Calvinistische Nederland niet zo opgevoed met het geven van complimenten. Dit kun je eigenlijk de hele dag doen en geeft jou ook een blij gevoel. Als je vriend of vriendin een nieuw kapsel of nieuwe outfit heeft zeg er eens iets positiefs over. Of als je bij iemand gaat eten geef naast het traditionele flesje wijn eens een compliment over het eten. Je zult merken dat mensen hier zeer verrast op reageren. Ze zijn het niet gewend complimenten te kregen, maar het maakt het leven een stuk leuker voor iedereen. En weest vooral ook complimenteus naar jezelf geef jezelf een schouderklopje als je een moeilijke klus hebt geklaard of trakteer jezelf op een ijsje of avondje naar de film na een week hard werken.

Tip: Avond meditatie, kijk s' avond voordat je gaat slapen de dag door en benoem alle positieve dingen die je hebt ervaren die dag

5. Erken de aanwezigheid van een hogere macht/ kracht buiten jezelf en zoek de verbinding met in stilte.

Er is een enorme spirituele macht in het universum die ons dagelijks ondersteund, alleen zijn velen van ons zich hier niet van bewust. In de stilte kun je hiermee in contact komen. Dus zoek de stilte. Veel mensen hebben tegenwoordig godsdienst en spiritualiteit uit hun leven gebannen. Vaak gevoed door negatieve ervaringen met kerken of het zien van de negatieve rol die kerken en godsdiensten altijd hebben gespeeld in de geschiedenis. Toch zijn steeds meer mensen op zoek naar zingeving en een hogere macht/ kracht die je god zou kunnen

noemen en die ons leven beïnvloed. Als je hiermee contact leert maken kan het een enorme inspiratiebron zijn die je leven dagelijks voed en ondersteuning kan bieden in alle levensprocessen waar we doorheen gaan.

6. Dankbaarheid.

Wees iedere dag dankbaar voor alle positieve dingen die je ervaart in het leven. Ga voor je gaat slapen even mediteren en neem de dag door. Kijk naar alle dingen die goed zijn gegaan en wees daar dankbaar voor. Probeer in stilte te blijven terwijl je dit doet. Kijk ook naar wat er niet goed ging en vraag daar goddelijke hulp voor. Accepteer de moeilijke dingen van het leven. Dankbaarheid is de sleutel om in contact te komen met een hogere intelligentie in het universum een oneindige wereld van liefde en licht die ons dagelijks beïnvloed. Spreek dit uit tijdens een meditatie s'avonds, voordat je gaat slapen.

7. Wees liefdevol naar je zelf en durf je emoties te voelen.

Heb meer mededogen met de mensen om je heen, geef ze liefde en aandacht. Heb minder kritiek op anderen en help ze in plaats van ze te bekritisieren. Want door anderen te helpen, help je vooral ook jezelf. En als je iets geeft, geef uit je hart en verwacht er niets voor terug. Geef liefde zonder voorwaarden, dat is pas echte liefde. Maar hou vooral ook van jezelf en accepteer jezelf om wie je bent want daar begint het mee. Als jij van meer jezelf houdt kan je ook van anderen houden. Je creëert dan nieuw en positief karma wat als een boemerang weer bij je terug komt. Zoek meer je evenwicht en harmonie, en leef meer uit je gevoel en je hart. Het vraagt wel enige moed en vertrouwen meer je gevoelens te accepteren. Vaak zijn we geneigd onze gevoelens van verdriet, angst, jaloezie of boosheid te weg te duwen. We willen ze niet voelen, we willen er niet mee geconfronteerd worden. Maar als je werkelijk weer in contact met jezelf wilt komen moet je terug naar je gevoel.

Tip: Kijk of je vandaag iemand in een meditatie kan vergeven waar je al lang boos op bent.

8. Geniet meer van het leven

en haal alles eruit wat er in zit. Leid je leven zoals jij het wilt en geniet ervan. Leef en geniet van het leven en haal alles eruit wat er in zit. Doe dit iedere dag en de rest van je leven. Stel dingen die je graag wilt niet langer uit. Wil je al heel lang een studie volgen of een keer een verre reis maken? Geen uitstel meer, maar doe het zo snel mogelijk. Leef alsof je nog maar een paar jaar te leven hebt en geniet. Geniet ook van de kleine dingen een kopje koffie in de zon op je balkon, een wandelingetje in het park bij je werk. Maar ook een leuk gesprek of ontmoeting met een buurvrouw op straat. Neem de tijd relax ontspan... Het zijn allemaal dingen waar je van kunt genieten. Wees er meer bewust van en probeer meer ontspannen in het leven te staan. Dan ga je vanzelf meer genieten en kom je weer in een positieve flow.

9. Let op je gezondheid

en eet gezonde producten, zorg voor voldoende beweging en ontspanning. Leef een wat sober leven, eet niet te veel en je zult zelf merken dat je gezondheid met sprongen vooruit gaat. Probeer in je drukke leven met een baan en gezin regelmatig aan yoga en ontspanning te doen. Al doe je hem maar een paar minuten per dag. Beslis ook minimaal vijf minuten per dag te mediteren en gezonder gaan eten. Meer groente en fruit, of dagelijks Raw food smoothies geven je gezondheid direct een enorme boost. Ook het minderen met vlees en geen of weinig alcohol en drugs werpen meteen positief resultaat af. Eigenlijk weten we het allemaal wel maar we doen het niet. Want zo'n beter, gezonder, gelukkiger lichaam (en geest) wil toch iedereen toch wel? Maar je moet er wel wat voor doen. Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden, dus door het fysieke lichaam meer in balans te brengen volgt als vanzelf een ontspannen, stabielere geestelijke gezondheid.

Tip: probeer om te beginnen een dag in de week op je voeding te letten en een dag gezond te leven.

10. Leef bewuster

Door je meer bewust te zijn van je leven en wie je bent leer je je patronen kennen. Zo kan je je leven een nieuwe richting geven, een richting die jij zelf van binnenuit echt wenst. Vaak leven we helemaal niet zo bewust en worden we de hele dag geleefd door de wereld om ons heen. Door alles wat we moeten op ons werk, ons gezin, onze vrienden en partners. Zo leven we de hele dag gespannen en hebben we geen tijd om ergens bij stil te staan. Alleen jij kan ervoor zorgen dat je bewust bent van het leven dat je leidt en alleen jij kunt besluiten om het anders te gaan doen. Een leven zonder stress met meer genieten en meer geluksgevoel. Daar kun je natuurlijk wel hulp bij zoeken en ik wil je hier graag coachen met gesprekken tijdens jouw zoektocht. Als je iets wilt veranderen in je leven moet je zelf in actie komen dat gaat niemand voor je doen.

Tip: Probeer minstens één keer per dag even te mediteren of naar mooie muziek te luisteren en helemaal te ontspannen. Of luister naar een van de meditaties op mijn website. www.beukeringbalans.nl

BeukeringBalans

Praktijkadres Amsterdam Hans van Beukering, Ternatestraat 192,
1095RZ Amsterdam, Tel 020 – 6924875 of 06 -17473239

