

Elke dag
positief
in het leven



Leer denken als een optimist
in elke situatie

Dani DiPirro

DELTAS

Inhoud

- 8 + Voordat je begint
- 10 + Inleiding
- 18 + De principes van positief in het nu zijn



- 23 **HOOFDSTUK EEN:** *positief in het nu zijn in je eigen huis*
- 26 + Een positieve leefruimte scheppen
- 32 + Opruimen om af te rekenen met mentale stress
- 40 + Haal alles uit de momenten dat je thuis bent
- 44 + Thuis tot rust komen
- 50 + Omgaan met chagrijnigheid
- 54 + Een hobby uitoefenen in je eigen huis



- 61 **HOOFDSTUK TWEE:** *positief in het nu zijn op het werk*
- 64 + Haal alles uit wat je doet
- 70 + Omgaan met lastige karakters
- 76 + Een stressvolle week overleven
- 82 + Je talenten tonen
- 86 + Het heden gebruiken om je carrière te vormen
- 90 + Je werk maken van wat je graag doet



- 95 **HOOFDSTUK DRIE:** *positief in het nu zijn in relaties*
- 98 + Effectief communiceren
- 104 + Leren loslaten
- 108 + Solitair en sociaal zijn
- 114 + Stormen in relaties overleven
- 118 + Leren nee zeggen
- 122 + Minder vergelijken en meer liefhebben



129 **HOOFDSTUK VIER:** *positief in het nu zijn in de liefde*

- 132 + Verliefd worden op jezelf
- 140 + Negativiteit op afstand houden
- 144 + De vlinders aan het fladderen houden
- 148 + Je 'en ze leefden nog lang en gelukkig' behouden
- 152 + Je hart openstellen voor liefde
- 158 + Een gebroken hart helen



163 **HOOFDSTUK VIJF:** *positief in het nu zijn tijdens verandering*

- 168 + Je houding en daarmee ook je leven veranderen
- 172 + Een onverwachte verandering het hoofd bieden
- 178 + Met alledaagse veranderingen omgaan
- 180 + Je angst voor verandering overwinnen
- 184 + Breken met slechte gewoonten
- 190 + Verandering gebruiken om je beste zelf te worden

- 194 + Conclusie
- 196 + 52 manieren om elke dag optimistisch te zijn
- 204 + Meer weten
- 205 + Dankwoord
- 206 + Over de auteur
- 207 + Over PositivelyPresent.com

voordat je
BEGINT

hallo!

Ik ben zo blij dat je dit boek hebt uitgekozen. Dat je het in je handen houdt, betekent dat je erover nadenkt een leven te leiden waarin je elke dag meer positief in het nu bent (of dat je op zijn minst nieuwsgierig bent naar wat dat inhoudt). Dat is fantastisch. Neem het van mij aan: positiever en meer in het nu zijn verandert je leven, daagt je ziel uit, opent je ogen en verlicht je geest. Als je bereid bent om de handen uit de mouwen te steken en aan de slag te gaan, bereik je een geweldige verandering in hoe je de wereld ziet en ervaart.

Voordat ik het over alle goede dingen ga hebben (de tips, adviezen en inspiratie om je leven zo optimistisch mogelijk te maken), zijn er een paar dingen die je moet weten.

- 1 Dit is geen boek over geluk. Hoewel geluk een geweldig neveneffect is van positief in het nu leven, is het hier niet het einddoel (in de inleiding zal je zien waarom).
- 2 Voor mijn naam staat geen chique afkorting, zoals 'dr.': ik heb mijn kennis niet opgedaan in een klaslokaal, maar door jarenlang te vechten tegen een negatieve houding en te leren (vaak op de harde manier, met vallen en opstaan) hoe ik een leven kan leiden waarin ik positiever en meer in het nu ben.
3. Ik kan niet beloven dat alles in dit boek voor jou even goed werkt als voor mij, maar ik kan wel garanderen dat als je het leest, de oefeningen doet en de technieken op je eigen leven toepast, je leert om een optimistischer leven te leiden. Een leven dat je uiteindelijk gelukkiger maakt en meer voldoening schenkt, waardoor je meer zal genieten van elk moment dat je beleeft.

Bedankt dat je dit boek wil lezen!

dani

INLEIDING

*'Geluk is als een vlinder: wanneer je hem wil pakken,
blijft hij net buiten je bereik, maar als je rustig blijft zitten,
strijkt hij misschien wel op je neer.'*

Amerikaans romanschrijver Nathaniel Hawthorne (1804-1864)

Of we het nu toegeven of niet, we willen allemaal gelukkig zijn. Maar hoe kunnen we rustig blijven zitten en van het geluk genieten als we altijd zoveel te doen hebben of met zoveel stress moeten omgaan? Hoe kan het geluk ons bereiken als we zo gemakkelijk worden afgeleid door het idee dat we het geluk vinden in het nieuwste, 'beste' product, de laatste gezondheidsrage of de volgende modetrend? De opvatting dat we geluk actief moeten nastreven, is overal aanwezig: een eindeloze parade van zelfhulpboeken, online cursussen en producten die ons 'gegarandeerd' gelukkig zullen maken. Maar als geluk tot ons moet komen via de *laatste* trends, hoe kunnen we dan *nu* gelukkig zijn?

De waarheid, voor zover ik het zie, is dat we niet elk moment gelukkig zijn (of dat ten minste toch niet hoeven te zijn). Als je je voorstelt dat we *voortdurend* gelukkig kunnen zijn, verwacht je het onmogelijke (en *altijd* gelukkig zijn, kan misschien zelfs vrij saai worden). Hawthorne had gelijk: we mogen geluk niet proberen te pakken, maar we moeten het bewonderen wanneer het, net zoals een vlinder, af en toe op ons neerstrijkt. Wanhoop niet bij de gedachte dat geluk vluchtig kan zijn. Er is iets wat de moeite waard is om na te streven dat zelfs nog beter kan zijn dan geluk. (Ja, zelfs nog beter dan geluk!) En dat is wat ik 'positief in het nu' zijn noem.

Laten we, voordat we kijken naar wat het inhoudt om positief in het nu te zijn, eens nadenken over waarom geluk tijdelijk is. Net zoals we ons boos of teleurgesteld voelen als de dingen niet verlopen zoals we willen, voelen we ons gelukkig als er iets goed gaat. Geluk is met andere woorden een emotie, een gevoel dat voortvloeit uit een bepaalde prikkel: een lekkere maaltijd, een liefdevolle omhelzing of een onverwachte promotie. Het is geen constante staat van zijn. Gevoelens van ongeluk (of woede of frustratie) gaan voorbij, en dat geldt ook voor gevoelens van geluk.

RICHT JE OP DE BESTE ASPECTEN VAN

nu



