

## Mijn Leven baalt - Kan het allemaal in mijn hoofd zitten?

Niets gaat goed. Ik heb zelfs niet genoeg geld om ergens aandacht aan te besteden. Mijn partner en ik blijven vechten en mijn kleine kinderen maken me gek. Mijn baan is totaal onbevredigend, ik haat ze.

Sommige dagen wil ik niet uit bed komen. De laatste tijd lijkt "eruit stappen" als een goede optie. Ik weet niet wat te doen of waar hulp te krijgen. Mijn leven gaat niet hoe ik het plande, het baalt alleen!

Als u zich hier in erkent of iemand die u persoonlijk kent, laten we dan eens verder praten.

In dit huidige meningskader zult u zich waarschijnlijk tegen mijn volgende verklaring verzetten. „Het zit allemaal in uw hoofd.“ Ja, de rekeningen, het gekibbel, de periodes van leegte en eenzaamheid alles begint in uw hoofd, en dan vindt het een weg in uw leven. U moet het op dit ogenblik niet geloven. We komen later terug op deze verklaring, wanneer u zich beter voelt.

Het is als de vraag wat er het eerste was, de kip of het ei. Ik voel mij niet goed omdat mijn leven zo slecht is. Ik vertel u, „Uw leven is zo slecht omdat u zich niet goed voelt.“ Als u een manier leert om, op elk ogenblik, hoe u zich voelt te veranderen, zal uw leven beginnen met het goede te reflecteren door u goede ogenblikken te tonen en te geven.

U kunt zich beter voelen zelfs als u kanker hebt, zelfs als u seksueel of emotioneel bent misbruikt, zelfs als u door een scheiding gaat, zelfs als u één ouder bent, zelfs als u te zwaar bent, zelfs als u heel wat geld niet hebt, zelfs als u opnieuw, voor de 100ste keer, in beweging komt.

Dit weet ik zonder twijfel omdat ik elk van deze dingen op een bepaald punt in mijn leven heb overwonnen. Het is niet over wat er u overkomt, het gaat over uw reactie op wat in uw leven gebeurt.

Hier zijn 10 manieren om zich beter te voelen:

1. Word rustig en adem 3 maal diep, langzaam in en uit.
2. Zet de muziek aan die u een goed gevoel geeft en rustig maakt, en zing.
3. Begin met het opzeggen van je favoriete positieve affirmaties, ja u zou er moeten hebben.
4. Bel een vriend die u aan het lachen maakt, niet een die medelijden heeft met u.

5. Ga op het internet en lees grappen of vind een grappenboek en lach, lach, lach.
6. Ga voor een korte wandeling.
7. Schrijf uw slechte gevoelens op een stuk papier, verscheur het en gooi het weg.
8. Vervolgens schrijf u goed gevoel op een stuk papier, vouw het op en stop het in uw portefeuille of zakagenda en houd het bij.
9. Neem een foto van uw geliefden, een waarop u ook staat, bekijk hem, herinner u de gebeurtenis, laat je gedachten dwalen.
10. Glimlacht gewoon, het kan eerst een gemaakte glimlach zijn maar hoe langer u glimlacht hoe echter het zal worden. Probeer het.

Laten we nu terug gaan naar mijn vorige verklaring „het zit allemaal in uw hoofd.“ Zich goed voelen is een keuze, juist zoals zich slecht voelen een keuze is. Laat de gedachten die u proberen te controleren los.

Als u begint met de manier waarop u de dingen ziet te veranderen, zal het leven niet op een nacht verdraaien, maar u zult u ondertussen beter voelen. En dan, afhankelijk van de sterkte van uw geloof, zal uw leven beter en beter worden.

Hoe snel dit gaat hangt volledig af van u!