

# 3 Tips om je Happy te voelen



Frank de Moei | [newstart.nl](http://newstart.nl)

Door: Janneke van Doorn

## Wie wil niet gelukkig zijn?

Soms ben je zo druk bezig, dat je vergeet je goed te voelen. Soms denk je: "Ik zit niet lekker in mijn vel, maar hoe verander ik dat?"

Geluk is geen toeval, het is niet iets dat je overkomt.

Met deze drie tips maak je het jezelf makkelijker om happy te zijn:

### Tip 1: Zet je roze bril op

Vergeet de negatieve berichten in de media. Laat klachten over aan de klagers. Zet je roze bril op en richt je aandacht op de mooie

dingen. Kijk alleen naar wat je inspireert en vergeet de rest.

Denk: "Dat is een mooie auto, dat is een aardige man, dit is een leuk artikel, dat is een prachtige winkel. Check, check, check!"

Hoe meer je je aandacht richt op iets positiefs, hoe beter je je voelt. En andersom trouwens ook. Als je de manier verandert waarop je naar dingen kijkt, dan zie je plotseling overal redenen om je goed te voelen.

### Tip 2. Accepteer jezelf

Wil je happy zijn? Leer jezelf onvoorwaardelijk te accepteren. Je bent prima zoals je bent. Misschien niet de slimste, maar ook niet de domste. Misschien niet de knapste, maar ook niet de lelijkste.

# 3 Tips om je Happy te voelen



## Frank de Moei | [newstart.nl](http://newstart.nl)

Door: Janneke van Doorn

### Vervolg Drie tips om je Happy te voelen:

Waardeer wie je bent, precies zoals je nu bent. Als je vindt dat je perfect moet zijn, dan moeten we echt een andere planeet voor je zoeken.

Hier hebben we geen perfecte mensen en dat willen we graag zo houden!

### Tip 3: Laat los wat je niet inspireert

Doe wat je wilt: het is jouw leven en het leven is kort. Je bent aan niemand verantwoording schuldig. Doe wat je wilt, wanneer je het wilt en hoe vaak je het wilt: is er een beter recept voor geluk?

Laat alles los wat je negatieve energie kost. Relaties waar je niet van opknapt, werk dat je niet inspireert, verplichtingen waar je tegenop ziet.

Laat het los.

Pas dan heb je ruimte voor de dingen die je werkelijk inspireren. Inspiratie en geluk wachten op je, maar je moet er wel tijd voor vrijmaken.

Nee, plan het niet in je agenda, maar veranker het in je hart.

Op jouw succes!

Frank de Moei

*(dit is een opmaak, het interview was van 2012 en het archief gaat terug tot 2013)*