

Luister je naar hart of naar je verstand?

Kunnen we ook iets doen voor ons eigen geluk? Die vraag stelde de Nederlander Baptiste De Pape aan achttien wijze denkers, auteurs en wetenschappers samen goed voor 380 miljoen boeken - van over de hele wereld.

De neerslag van zijn interviews staat te lezen in zijn bestseller "The power of the heart. Laat je hart je gids zijn", Ziehier alvast een kleine bloemlezing van de vele levenslessen uit het boek.

Mogelijk komen ze van pas op de moeilijke momenten die we allen vroeg of laat doormaken rond de vraag of we wel goed bezig zijn. Doe wat je ten diepste zelf wil, is het advies van de Braziliaanse schrijver Paulo Coelho: "De weg die leidt van het hoofd naar het hart is mogelijk lang en niet eenvoudig, maar hij zal je naar je bestemming brengen".

Je kan ook leren mediteren om je oriëntatie terug te vinden en je gedachten aan banden te leggen. Ga zitten op een stille plek, adem diep, en beluister minstens tien minuten per dag zonder woorden je gevoelens. Op die manier kom je in harmonieert jezelf en herwin je kostbare energie. Weinigen slagen erin, maar leven in het nu is een sleutel naar sereniteit.

Het bereiken van dit "moment dat nooit eindigt", helpt om ons onmiddellijk beter te voelen. Iedereen heeft zijn eigen persoonlijk manier om er te geraken. Zo verklaart de Chileense schrijfster Isabelle Allende bijvoorbeeld dat haar contact met het hart tot stand komt via de natuur: "Spelend met mijn honden in het groen voel ik mijn hart ontploffen en voel ik zijn warmte". De natuur en de dieren brengen ons tot rust en verminderende bloeddruk en de stress.

Dankbaarheid aanleren en ze beoefenen: het vermogen tot dankzeggen is voor velen de sleutel om toe te treden tot de meest spirituele dimensie van het leven. Sta jezelf toe om erkentelijk te zijn, en je leven zal voller positiever worden. Zeg ja aan het werk en de carrière, maar gebruik ze nooit als maatstaf voor het geluk. Maak van het vergaren van geld niet je doel.

Innerlijke waarden zoals vriendschap, trouw, eerlijkheid zijn veel solider dan geld. Ze brengen altijd geluk en kracht. Jezelf bewust voortbewegen is een traditie van vele antieke culturen. Doe het met een rustige gang waarbij je aandacht schenkt aan elke stap die je zet. Een wandeling in het park of op een plaats met weinig smog en verkeer is een aanbevolen manier om je zorgen te milderen. Verberg je niet achter maskers. Constant wijzigen we ons gedrag in functie van verschillende situaties thuis, op school, op het werk, in de fitness. Zo projecteren we evenbeeld van ons dat niet overeenstemt met ons ware ik.

Vergeven bevrijdt je van een zware last: je vergeeft wie je gekwetst heeft, maar ook jezelf. Zondervergeving blijf je de wereld zien als door een donker bril die alles donker en vijandig maakt. Zet die bril af en je zal alles in een nieuw, helder licht zien. Intuïties zeggen ons iets belangrijks. Ze kunnen zich uitdrukken in een droom, een vluchtig visioen of een instinctief gevoel. Onder welke gedaante je intuïtie ook verschijnt, ze getuigt vaak van wijsheid en voorspellende kracht. Het is goed ze in de mate van het mogelijke te volgen en je er niet tegen te verzetten, ook al heeft ze op het eerste zicht iets irrationeels.