



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'inge-fluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Miranda kan het geluk maar niet vinden.

Miranda: "Het lijkt of iedereen gelukkiger is dan ik"

Miranda (31) komt binnen. Nadat ze mij begroet heeft, zegt ze meteen: "Vind je de reden dat ik hier ben niet stom?" Ik lach en antwoord dat ik al heel wat mensen met vreemdere vragen op consult heb gehad. Ze verzucht: "Ik word depressief van het zoeken naar geluk. Wat is geluk en hoe word je gelukkig? Ik weet het niet."

Hoge verwachtingen

De tekst die ik heb geschreven over Miranda, gaat over een onzekere vrouw die heel dromerig is. Alsof ze niet helemaal in het hier en nu is. Ze heeft veel problemen gehad met verbroken relaties. Miranda's gevoelsleven is heel schommelend: soms lacht ze veel en het volgende moment is ze weer somber. In feite camoufleert ze hiermee haar gevoeligheid en verdriet. Terwijl ik voorlees, gaat Miranda steeds verzitten, alsof ze erg onrustig is. Dan wordt ze emotioneel en kiept de inhoud van haar tas op tafel, op zoek naar zakdoekjes. Als ik haar wijs op mijn doos met tissues, lacht ze uitbundig: "Je ziet het, er is geen pijn te trekken op mijn gedrag. Die tekst klopt echt, zeg... Lang heb ik gedacht: pas als ik een relatie heb, zal ik gelukkig zijn. Dus ik heb heel wat relaties gehad. Maar als ik dan weer eens de 'ware' had gevonden, bleek al heel snel dat ik te hoge verwachtingen had. Ik sloofde me erg uit en verwachtte dat ook terug. Dat werkte niet. Inmiddels heb ik nog steeds geen vaste vriend, wat me erg onzeker maakt." Ook in haar werk heeft Miranda geen

geluk. "Ik ben heel creatief, maar kan maar geen baan vinden die mij tevreden maakt. Het is allemaal tijdelijk werk: als verkoopster, in een restaurant, op een kantoor. Ik heb al veel gesolliciteerd, maar zonder succes. Ik word er somber van en in zo'n sombere bui lukt het me niet mijn situatie aan te pakken." Ze gaat verder: "Hoe kan het dat mijn vriendinnen zomaar een leuke man tegenkomen? En dat dat dan meteen de goeie blijkt te zijn? Van mijn groepje vriendinnen ben ik de enige die nog niet samenwoont. En ze hebben allemaal ook een toffe baan. Kun jij me uitleggen waar je zo veel geluk vandaan haalt? Hoe je gelukkig kunt worden? Ik verander zo onderhand van een leuke, ondernemende vrouw in een sombere bankhanger!"

Opnieuw voelen

"Ben jij al eens bewust gelukkig geweest?" vraag ik. "Dat je zeker wist dat je gelukkig was, dat je blij was dat je er bent en met wie je bent?" Ze haalt haar schouders op: "Nou, dat kan ik me niet meer zo goed herinneren." Ik zeg: "Je moet ooit gelukkig zijn geweest. Toen je nog thuis woonde bijvoorbeeld, bij je ouders?" "Ja dat klopt, maar toen had ik nog niet zo veel zorgen. Mijn ouders deden alles voor me. Eén keer ben ik heel gelukkig geweest: toen ik twee jurken kreeg van mijn moeder, omdat ik niet kon kiezen. Ik weet nu nog hoe uitgelaten en blij ik me toen voelde." "Heel goed", zeg ik. "Dit kun je gaan vast-



leggen in je gedachten. We gaan proberen dat geluksgevoel opnieuw te voelen. Dan kun je het altijd oproepen als je dat nodig hebt. Dat gaat zo: we doen samen een korte meditatie en terwijl je even rustig met je ogen dicht gaat zitten en alles loslaat, gaan we samen terug naar dat moment." Ik praat over de jurken en vraag om details: "Hoe zagen de jurken eruit, welke kleuren hadden ze? Wat voelde je toen jullie samen de winkel uitliepen? Probeer dat gevoel vast te houden, intens te beleven. Dat lukt je zeker!" Ze lacht de hele tijd, en als ze haar ogen opent, blijft ze blij.

Innerlijk geluk

"Geluk is nooit helemaal weg, Miranda. Het kan er op lijken dat het onbereikbaar is, maar in de diepte is het gevoel er altijd. Alleen moet je het leren zien. Het zit vaak in kleine dingen. Als je het buiten jezelf zoekt, bijvoorbeeld in een relatie, dan word je afhankelijk van wat je geliefde doet. Dat is niet goed. Het is belangrijk dat je het geluk in jezelf vindt, niet in iets van buitenaf. Werk bijvoorbeeld. Stel, je hebt een superleuke baan. Je bent blij met je collega's, je mogelijkheden, met alles. Dit zou plotseling kunnen veranderen,

"Het is belangrijk dat je geluk in jezelf vindt"

door allerlei omstandigheden die buiten jezelf liggen. Als dat gebeurt, dan zou je ineens weer ongelukkig zijn. Mijn tip: wees je bewuster van waar het geluk ligt. Echt geluk is van niets afhankelijk. Dat zit in jezelf. Dit geldt ook voor een relatie. Eerst moet je gelukkig zijn met jezelf en

pas dan kun je gelukkig worden met een ander. Dit geldt ook voor een baan. Als je innerlijk gelukkig bent, ben je ook sneller gelukkig met je werk. Ontdek dus dat het grote geluksgevoel in jezelf ligt. Waar je ook bent, weet dat jouw innerlijk geluk bij je is. Dat laat jou niet in de steek. Alle ervaringen die je in je leven meemaakt, maken je sterker en laten je zien dat alles bij jezelf begint."

Kleine stapjes

Ik vertel haar dat ze moet luisteren naar haar intuïtie: "Daardoor weet je eigenlijk al wat jou gelukkig maakt. Dat kunnen kleine dingen zijn als een middag op stap met een vriendin, plantjes voor je tuin kopen of dansen op je favoriete muziek. En, ook heel belangrijk: wees content met jezelf en probeer tevreden te zijn met wat je al hebt. Neem kleine stapjes, zo ervaar je hoe het geluk zich laat zien. Oefen ermee en je zult zien dat je niemand nodig hebt om gelukkig te zijn. Dan gebeuren er meestal wonderen."

Miranda laat het bezinken. Dan haalt ze een foto uit haar tas. Er staat een mooie zonsopgang op. "Hoe vind je die? Heb ik zelf gemaakt met mijn telefoon. Ik ben er trots op en eigenlijk ook wel gelukkig mee dat de zon zich zo door mij liet fotograferen!", zegt ze. "Dat bedoel ik. Ga door met fotograferen, je bent erg creatief. Blijf creatieve dingen doen, dat maakt jou namelijk blij. Vertrouw erop dat het geluk daardoor voor je klaar ligt."

Geluksmeditatie

Miranda is spirituele boeken over geluk gaan lezen en doet nu regelmatig 'geluksmeditaties', zoals zij het noemt. Ze is doorgegaan met fotograferen en heeft zelfs van een cultureel centrum een leuke fotografie-opdracht gekregen. Toen ik haar laatst weer zag, vertelde ze dat ze ervan overtuigd was dat ook de rest van zelf op haar pad zou komen: "Ik twijfel niet meer aan gelukkig zijn. Ik weet nu hoe het moet!"



Tips om geluk in jezelf te vinden

Stop met ontevreden zijn. Als je jezelf steeds vergelijkt met iemand die het beter heeft, blijf je ontevreden.

Lees boeken over geluk. *De 7 sleutels tot geluk* van Deepak Chopra bijvoorbeeld. Of kijk op www.grootstegeluk.nl.

Jij bent degene die keuzes maakt en jij bepaalt met wat je gelukkig kunt zijn. Leg de lat niet te hoog, zoals het winnen van de jackpot of een mooie auto. Dit zorgt niet voor diepgaand geluk.

Zie dat bezittingen en alles buiten jezelf maar bijzaak is. Als jouw motto is: steeds meer en steeds beter, dan jaag je jezelf op. Werk aan innerlijke vrede, door bijvoorbeeld de tijd te nemen voor jezelf. Om rustig te wandelen, te mediteren of een bezigheid te vinden die je leuk vindt. Ontspan.

Weet dat het universum voor jou zorgt, jij bent hier ook een onderdeel van.

Roep je beschermengelen aan voor hulp. Niemand is geboren om ongelukkig te zijn, je hebt de geluksschat altijd innerlijk bij je.

Eet op tijd en met regelmaat. Als je lang niet eet, schommelt je bloedsuikerspiegel enorm en voel je je vanzelf ongelukkig en somber.