

## Traditionele voornemens

*Duurzaam leven*      Minder stress

### **Stoppen met roken**

Aardig zijn      *Goed studeren*

*Nieuwe kansen benutten*

*Gezond leven*      Beter beheersen

Zichzelf en anderen helpen

Milieuvriendelijk leven

*Afvallen*      Minder boos worden

*Bewust leven*      Gelukkig zijn

Grenzen stellen      *Positief kijken*

*Samen zijn*      Eerlijk zijn

*Welvaart brengt geen uit-  
muntendheid voort,  
maar uitmuntendheid  
brengt welvaart voort en  
alle andere publieke en  
private zegeningen  
voor de mens*

Aristoteles  
Grieks filosoof  
384 v.Chr. – 322 v.Chr.

## Voornemen en talent

Een voornemen komt het best tot uiting als men (verder) werkt aan datgene waar men al goed in is. Binnen het werklevens zijn talloze voorbeelden beschikbaar uit functioneringsrapporten waarin staat: 'verbetering'. Maar gaat het dan om eigenschappen die niet zo sterk zijn en waarvoor een cum laude cijfer moet worden gehaald? Of gaat het om een eigenschap waar men goed in is en waaraan men verder kan bouwen? Een voornemen voor een eigenschap die geen tweede natuur is van de persoon, heeft een moeilijkere slagingskans. Alle eigenschappen benutten op basis van unieke eigenschappen van de persoon, heeft daarentegen een zeer grote slagingskans.

*Op een eerlijke manier  
oneens zijn, betekent  
voortgang*

*Mahatma Gandhi,  
Indiaas politicus en jurist  
1869 - 1948*


## Het voornemen van integriteit

Het is makkelijker gezegd dan gedaan om eerlijk te zijn tegenover zichzelf. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar soms duurt het een heel leven om te ontdekken dat hier de basis ligt voor ultiem geluk. Eerlijk zijn tegenover zichzelf wil zeggen: trouw blijven aan zichzelf. Als er trouw ontstaat ten opzichte van zichzelf, groeit integriteit naar anderen en omgeving. Dat gaat om grote dingen, maar ook om kleine dingen. Zoals direct geld teruggeven als er teveel is ontvangen bij het afrekenen. Andersom zou er geen aarzeling zijn, als er te weinig wordt teruggegeven. Eerlijk zijn is verweven met het twee kanten op kunnen denken en handelen om de juiste boemerang te ontvangen.

*Het goede voornemen  
zit diep geworteld,  
wat toekomt aan  
de essentie van de mens*

## Het voornemen van voorouders

Bij aanvang van nieuwe seizoenen zijn voornemens zo oud als de mens zelf. Bijna alles hing samen met dagen die gingen lengen in licht om vruchtbaarheid aan te moedigen, voor voedsel en voortplanting. Wat was gezaaid, zou met een goed voornemen mogen worden geoogst. Deze basis ging samen met het bewustzijn van de mens, gericht op een grotere en hogere macht binnen de kosmos. Een geestelijke vanzelfsprekende verbinding was één met het wel en wee op aarde. De Godvruchtigheid was een erg belangrijk kenmerk om voor te leven en om dankbaar voor te zijn. Deze Godvruchtigheid betekent het bestaansrecht in gezondheid van geest en lichaam voor de mens. Een wijsheid die nog steeds geldt.



*Probeer niet een  
succesvol mens te zijn,  
probeer een  
waardevol mens te zijn*

*Albert Einstein  
Uitvinder en natuurkundige  
1879 - 1955*

## Een voornemen op het werk


Het is een grote prestatie om zich niet te laten verleiden tot en over te geven aan:

- negatieve correcties;
- het uitstellen van werk en een collega laten wachten;
- het praten over anderen;
- het vervelend denken over anderen;
- het kwetsen van anderen;
- het minderwaardig behandelen.

Wat is men toch wijs als men:

- observeert als een uil;
- spaarzaam kan zijn als een beer in winterslaap;
- samenwerkt als een Koningspinguïn;
- overzicht houdt als een arend.


Laat men zich voornemen om een natuurlijk evenwicht te creëren.



*Gezondheid  
vasthouden is beter  
dan het voornemen om de  
gezondheid te verbeteren*

## Het voornemen in gezondheid

Wat minder goede leef- en eetgewoontes zijn van invloed op de gezondheid. Dat is geen nieuws. Gezondheid wordt mede bepaald door de waterhuishouding in het lichaam. Dat is ook geen spectaculair nieuws. De gedachten en het voornemen van de mens zijn van invloed op de waterhuishouding van het lichaam. Nu wordt het interessant. De Japanse wetenschapper Masaru Emoto heeft aangetoond dat water emotie kent. Gedachten en gesproken woorden hebben een eigen trilling in het lichaam. Het is niet vreemd dat lachen gezond is. Het is ook niet vreemd dat boos zijn of depressief zijn tot ziekten leidt. Laat het harmonieus golven in het lichaam om gezondheid te stimuleren en denk positief.



*Grenzen en voornemens  
lijken op elkaar,  
ze hebben beide  
vaste lijnen  
om er niet buiten  
te treden*

## Een voornemen met kaders

Een leven aanpassen kent nieuwe grenzen. Ja of nee durven zeggen. Afstand nemen van gewoonten, zaken of relaties.

Er worden kaders aangelegd waar men niet buiten mag treden. Gedisciplineerd dient ermee omgegaan te worden. Toch blijft het een keuze om voor rechts of links te gaan. Het hoofd kan veel kaders bepalen. Het hart kan erin meegaan of ertegen protesteren. Grenzen stellen is vaak een indicatie vanuit het hart. Om geen zorgen meer te hebben of te voelen. Het hoofd weet het vaak eigenwijs beter. Kaders werken het best als hoofd en hart op elkaar zijn afgestemd. Dan wordt het voornemen met nieuw kader een doel zonder (innerlijke) strijd.

*Een goede daad verrichten  
is gemakkelijk,  
de gewoonte ontwikkelen  
om dat altijd te doen niet.*

*Aristoteles  
Grieks filosoof  
384 v.Chr. – 322 v.Chr.*

## Spreekwoorden over voornemen

**De weg naar de hel is geplaveid met goede voornemens**

Er wordt steeds het goede voorgenomen, maar wordt even gemakkelijk nagelaten

**Zijn plan trekken**

Zich weten te redden

**Het doel heiligt de middelen**

Om een doel te bereiken zijn alle middelen toegestaan

*Een duurzaam voornemen gaat niet alleen over jezelf, maar ook voor de kinderen van de kinderen van diens kinderen enzovoort*

## Een duurzaam voornemen

De levensduur van duurzaamheid is onbepaald lang. Dit voornemen is gestoeld op verantwoordelijkheid. Voor zichzelf, de leefomgeving en leefomstandigheden die het klimaat en de kwaliteit van leven bepalen. Een duurzaam voornemen hoeft niet ingewikkeld te zijn. De natuurlijke orde op aarde geeft tal van voorbeelden hoe duurzaamheid nageleefd kan worden. De elementen van de aarde zoals vuur, water en lucht geven hun eigen krachten gratis. En zo begint sociale duurzaamheid met vertrouwen en integriteit. Een duurzaam voornemen om als leerstof voor volgende generaties mee te nemen.

*Er is geen weg naar  
geluk,  
geluk is de weg*

*Dalai Lama  
Spiritueel leider  
Tibetaans Boeddhisme*

## Voornemen om gelukkig te zijn

Het begrip geluk betekent letterlijk 'gunstige loop van omstandigheden' volgens Van Dale. Maar geluk kan gecreëerd worden. Het is geen kwestie van afwachten tot geluk tegen je opbotst op straat of dat geluk sterk gevisualiseerd wordt in het hoofd. Geluk hangt samen met de handelingen die men doet. Een geluksmoment kent een kort leven. Het is een vleugje sprankeling. Het is een staat van wezenlijk mens zijn zonder zorg. Een voornemen om gelukkig te zijn gaat goed samen met de ogen die naar de wereld kijken. Om zelf die wereld te maken zoals die het liefst gezien wordt. Een waanzinnig voornemen om harmonie en vrede te creëren. Dan wordt geluk heel erg groot.

# Wens



## Wens een wereld

Een mens heeft veel te wensen, maar de wensen zijn verschillend. Treffend te weten is het feit dat iedere mens door de wens gelukkiger wil zijn. Daarom is het belangrijk een wereld te wensen waarin men zelf wil leven. Een wereld zonder zorgen en in harmonie met het leven. Daar kan een levensdoel aan worden gekoppeld. Het doel is de wereld in harmonie, de weg is de inspanning, het onderzoek en het vermogen om te scheppen. Zo kunnen wensen vervuld worden. Niet om alles per definitie te ontvangen wat je wilt, maar wel alles te ontvangen wat je nodig hebt. Vervolgens valt er weer veel te geven aan iemand die het nodig heeft, zoals je het zelf mocht ontvangen.



“Een wens kan je leven  
veranderen”

*Geert Kimpen,  
auteur*

*Titel boek van  
Carl Sasson en Steve Weinstein*