

De VALSTRIK  
van het GELUK  
CARTOONBOEK

Dr. Russ Harris is arts, coach en psychotherapeut. Hij groeide op in het Verenigd Koninkrijk, maar verhuisde als jonge twintiger naar Australië en woont nu in Melbourne. Hij is de auteur van een zevental boeken, waarvan De valstrik van het geluk en De klappen van het leven het meest bekend zijn. Hij geniet wereldwijd faam als opleider in de Acceptatie & Commitment Therapie.

Bev Aisbett is een gerenommeerde auteur, illustratrice en vrij werkend kunstenaar. Haar geïllustreerde zelfhulpboeken zijn voor zowel gewone lezers als zorgprofessionals waardevolle gidsen bij het overwinnen van angsten, depressies, eetstoornissen, negatieve zelfbeelden en trauma's.

Russ Harris

De VALSTRIK  
van het GELUK  
CARTOONBOEK

Met eenvoudige mindfulness oefeningen

Illustraties: Bev Aisbett

**PANTAVREI**  
U I T G E V E R I J

De valstrik van het geluk cartoonboek – Russ Harris  
Oorspronkelijke titel: The happiness trap cartoonbook

© 2013 Exisle Publishing Pty Ltd, Australia

© 2015 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

Nederlandse vertaling: Rob Pijpers

Grafische verzorging: [www.micheldeboer.net](http://www.micheldeboer.net)

Illustraties: Bev Aisbett

ISBN 978.90.8840.116.9

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Hoe je dit boek kunt gebruiken.....	7
Inleiding .....	9
1. Sprookjes.....	20
2. Vicieuze cirkels .....	29
3. De kernprincipes van de ACT .....	43
4. De grote verhalenverteller.....	46
5. Treurig, maar waar? .....	59
6. Helpdesk bij demontage .....	64
7. Demonen in de boot .....	76
8. Stoppen met worstelen .....	87
9. Helpdesk bij ruimte maken.....	101
10. Goede contacten.....	106
11. Je bent niet wie je denkt te zijn.....	120
12. Volg je hart.....	128
13. De reis van 1000 mijlen.....	135
14. Vervulling vinden .....	146
15. Een leven van overvloed .....	150
16. Wilskracht.....	157
17. Een zinvol leven.....	164



# hoe je dit boek kunt gebruiken

Welkom bij deze geïllustreerde en vereenvoudigde versie van de internationale bestseller De valstrik van het geluk – hoe je kunt stoppen met worstelen en beginnen met leven. Je kunt dit boek op ten minste drie manieren gebruiken:

## **1. Als gemakkelijk te lezen kennismaking met de Acceptatie & Commitment Therapie**

Dit boek bevat een leuke en vlotte kennismaking met de kerngedachten van de Acceptatie & Commitment Therapie (beter bekend als ACT). Het is met name geschreven voor wie niet gauw naar traditionele zelfhulpboeken grijpt, of te gestresst, angstig of depressief is om uitgebreid een boek te gaan lezen.

## **2. Als aanvulling op coaching of therapie**

Als je een coach of therapeut hebt die gebruikmaakt van de ACT, kan dit boek een waardevolle aanvulling zijn. Je kunt hoofdstukken tevoren lezen als voorbereiding op een sessie, of als geheugensteuntje na een sessie.

## **3. Belangrijke boodschap**

Dit boek alleen lezen zal niet echt het verschil in je leven maken. Je zult ook de oefeningen moeten doen om een leven te leiden dat meer voldoening schenkt. Je kunt het vergelijken met het lezen van een boek over leren tennissen of gitaar spelen. Je gaat niet beter tennissen of gitaar spelen

door erover te lezen; je moet de aanbevolen oefeningen daadwerkelijk doen.

Natuurlijk kun je het boek eerst snel doorlezen en dan terugbladeren om de oefeningen te doen, maar het is veel beter om de oefeningen meteen te doen terwijl je de tekst leest.

Ik wens je er veel succes mee. En bedenk: het leven schenkt het meeste aan degenen die het meeste weten te maken van wat het leven schenkt.

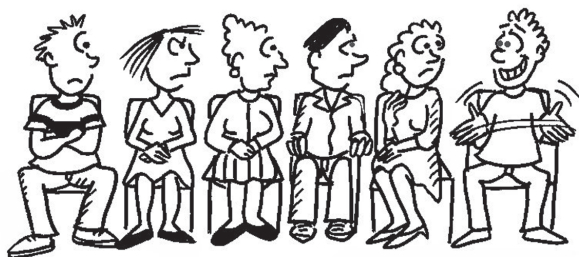
Russ Harris





Inleiding

If you're happy and you know it,  
clap your hands...



O JEE!

We moeten GELUKKIG zijn, toch?

Dat is wat bijna alle zelfhulpboeken suggereren – je moet gewoon positieve gedachten denken en het komt GOED met je. Maar proberen altijd en eeuwig positief te zijn kan behoorlijk STRESSVOL zijn!



Mijn hond is doodgegaan,  
ik ben mijn baan kwijt, mijn  
vrouw heeft me verlaten...  
maar het is allemaal *goed!*

Maar is het dan niet *normaal*  
om gelukkig te zijn?



Je zou denken dat het normaal is om gelukkig te zijn in de westerse wereld, waar we zoveel redenen hebben om gelukkig te kunnen zijn...