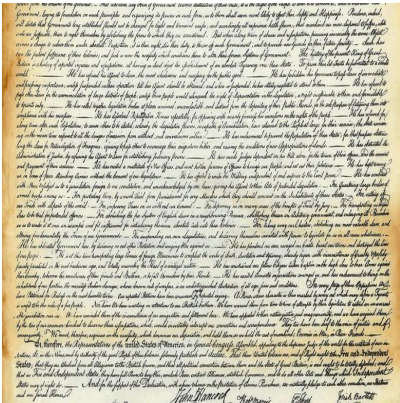




The Pursuit of Happiness in the Declaration of Independence

Beschrijving

In het eerste artikel van de Amerikaanse *Declaration of Independence*• beschreef Thomas Jefferson in 1776 de drie onontvreembare rechten van de mens: *Life, liberty and the pursuit of happiness*. Die drie hebben geen juridische grond, maar zijn bedoeld als inspiratie en richtsnoer voor regeringen en presidenten.

IN CONGRESS, JULY 4, 1776.

The unanimous Declaration of the thirteen united States of America

[illegible]

Wilton, Vermont,
Lyman Hall,
Geo. Walton.

J. M. Cooper
 Joseph Hewes,
 John Pinon

Edward F. Hodge).

Thos. Maynard Junr.
Thomas Lynd Junr.
Arthur Middleton

Samuel Chace
Wm. Pava
Thos. Stone
Charles Lunt of Lowell Ma

George Wythe
Richard Henry Lee
Th Jefferson
Wm Harrison
Th Wilson Jr
Francis Lightfoot Lee
Carver Broxton

Robt Morris
Benjamin Rush
Benjamin Franklin
John Morton

J. Smith
Geo. Taylor

James Wilson
Geo. Hops
Easer Himey
Geo Hoad
Thos M. Dray

Phil Livingston
 Joan Lewis
 Lewis Morris

Jos. W. Huntington
 Jos. W. Huntington
 Jos. W. Huntington
 John Kent
 Alva Clark

John Adams
Rev. F. A. A.

William
Roger She
Sam^r Hurst
M^r H. H. H.
Oliver H.
Matthew H.

De originele versie?!

Streven naar geluk

Je kunt *“pursuit of happiness”* ook als een persoonlijk motto zien. En dan is *“streven naar geluk”* geen gek idee. Maar hoe doe je dat? Het antwoord op die vraag wordt geclaimd door duizenden schrijvers in nog veel meer *“self-help”* boeken! Ik heb er ook een paar in mijn boekenkast staan.

Ik wil dat antwoord niet claimen, maar wel iets schrijven over wat mij geholpen heeft.

Aanleren gewoontes

Allereerst zijn er twee *“grondhoudingen”* of *“basisgewoontes”* die mijn inziens absoluut noodzakelijk zijn vooraleer de zoektocht naar geluk te beginnen:

- **Wees een optimist**

Een gewoonte die ik mezelf pas een paar jaar geleden heb aangeleerd, toen ik mij realiseerde dat op een gezellige avond de gedachte dat het glas halfvol was, een fijner gevoel gaf dan dat het halfleeg was.

- **Streef *“permanente educatie”* na**

Om geluk te vinden is het noodzakelijk om je een leven lang te blijven ontwikkelen.

7 Stappen Plan

In feite zijn dit *“gewoon”* gewoontes die je jezelf kunt aanleren. Daarvoor bestaat een 7 stappen plan:

1. Neem de weloverwogen beslissing een gewoonte aan te leren.
2. Laat je nooit afleiden (sta geen uitzonderingen toe) tijdens het aanleren van die gewoonte.
3. Vertel anderen over je voornemen om een nieuwe gewoonte aan te leren.
4. Probeer je voor te stellen hoe het is om de gewoonte al eigen gemaakt te hebben.
5. Bedenk en herhaal keer op keer een mantra die je aan je voornemen herinnert.
6. Ga door met het herhalen van je gewoonte tot het punt dat het *“vreemd”* voelt om er van af te wijken.
7. En dit is de belangrijkste: *beloon jezelf* als je het idee hebt goed op weg te zijn om de gewoonte eigen te maken.



Datum aangemaakt
2021/01/19