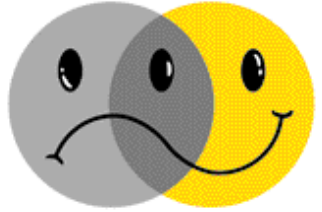


Inhoud

Inleiding: hoe gelukkig ben jij?	7
Het geluksgen: bestaat zoiets?	17
Wat uit onderzoek blijkt	21
Negatieve gedachten aanpakken	27
Trek lessen uit het verleden ... en laat ze achter je	33
De v van veerkracht	37
Werk, uitdaging, balans en doel	43
De zin van vreugde	47
Vreugde gaat door de maag	53
Slapen: het werkt	59
Bewegen: het werkt ook	65
Rust en ontspanning; mindfulness en meditatie	73
Plezier maken	81
Relaties: zoek contact	87
Het belang van liefde	93
Familie	99
Kinderen: jong geleerd is oud gedaan	103
Een gelukkige jeugd	109
Een gelukkige oude dag	115
Positieve stappen die kunnen helpen	121
Professionele hulp: wanneer is die nodig en hoe krijg je die?	127
Conclusie: kies voor geluk	133
Dankwoord	138
Verder lezen	139
Over de auteur	141
Register	142





INLEIDING

Hoe gelukkig ben jij?

Geluk: een mentaal of emotioneel welbevinden, op basis van positieve of aangename gevoelens die variëren van tevredenheid tot intens genot.

Het streven naar geluk mag dan, heel optimistisch, in de Amerikaanse Onafhankelijkheidsverklaring staan, maar gelukkig worden is iets heel anders. Omdat we het zien als iets wat we actief kunnen nastreven en wat binnen bereik ligt, maken we geluk tot een levensdoel, een gemoedstoestand die we voor alles moeten bereiken.

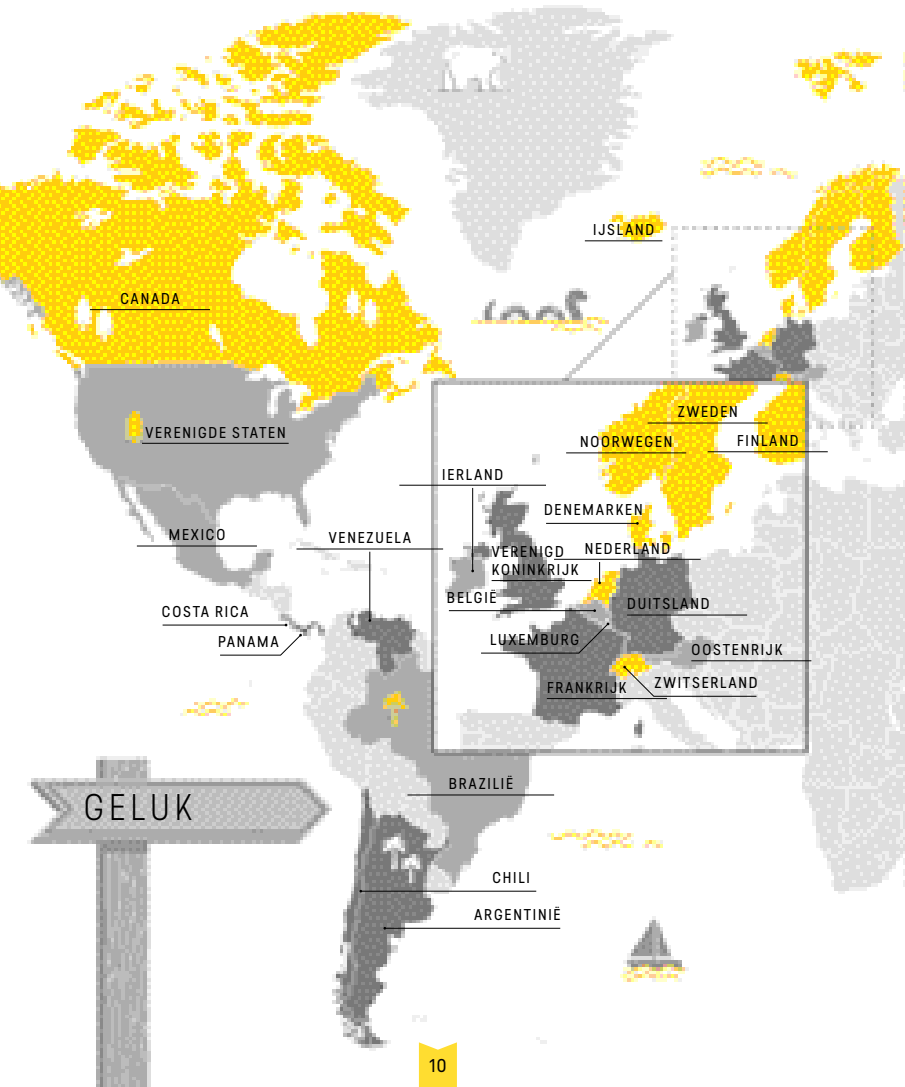
We kunnen geluk op minstens drie manieren zien: in hedonistische, in cognitieve en in algemeen filosofische zin. Geluk kan dan ook verwijzen naar hoe we denken, zoals optimistisch; hoe we ons voelen zoals blij, prettig, opgelucht of dankbaar; of gewoon naar hoe we in het leven staan.

NANCY ETCOFF, PSYCHOLOGE EN COGNITIEF ONDERZOEKSTER

Of we het nu subjectief welbevinden of positieve psychologie noemen, de laatste jaren is er veel aandacht aan het thema geluk besteed. Zo publiceerde de VN in 2012, 2013 en 2015 het World Happiness Report. Samengesteld door psychologen, economen, gezondheidsdeskundigen en regeringsadviseurs beoordeelt het rapport wereldwijd het niveau van geluk en doet het aanbevelingen welke nationale regeringen meer aandacht moeten besteden aan geluk.

Waarom? Omdat gelukkige mensen gezonder en productiever zijn en minder maatschappelijke problemen veroorzaken. Dat is een goede zaak, al was het maar uit economisch oogpunt.





WORLD HAPPINESS REPORT De 30 gelukkigste landen in 2015

- | | | |
|------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 1. Zwitserland | 11. Israël | 21. Verenigd Koninkrijk |
| 2. IJsland | 12. Costa Rica | 22. Oman |
| 3. Denemarken | 13. Oostenrijk | 23. Venezuela |
| 4. Noorwegen | 14. Mexico | 24. Singapore |
| 5. Canada | 15. Verenigde Staten | 25. Panama |
| 6. Finland | 16. Brazilië | 26. Duitsland |
| 7. Nederland | 17. Luxemburg | 27. Chili |
| 8. Zweden | 18. Ierland | 28. Qatar |
| 9. Nieuw-Zeeland | 19. België | 29. Frankrijk |
| 10. Australië | 20. Verenigde Arabische Emiraten | 30. Argentinië |

De criteria van het World Happiness Report zijn:

- Bnp per hoofd van de bevolking
- Sociaal vangnet
- Levensverwachting
- Keuzevrijheid
- Vrijgevigheid
- Perceptie van corruptie
- Overige

SINGAPORE



PERMA

Op basis van deze criteria wordt er een ranglijst gemaakt van de verschillende landen, soms met verrassende resultaten. Waarom zijn bijvoorbeeld Fransen minder gelukkig dan Israëli's? Wetenschappers hebben verschillende manieren ontwikkeld om te meten en te bepalen wat ons gelukkig maakt. Ze keken daarbij naar heel diverse factoren zoals zin, veerkracht, motivatie, emoties en ontplooiing. De Amerikaanse psycholoog en deskundige op het gebied van authentiek geluk, Martin Seligman, is een van de bekendste onderzoekers van dit onderwerp. Hij ontwikkelde het acroniem PERMA, dat de vijf basiselementen van psychisch welzijn omschrijft. Volgens Seligman geven deze elementen ons een wetenschappelijk model van geluk.

P - POSITIEVE EMOTIES
E - ENGAGEMENT
R - RELATIES
M - MEANING
(BETEKENIS)
A - ACCOMPLISHMENTS
(ONTPLOOIING)

De elementen spreken in feite voor zichzelf en vormen een goed startpunt. Houd toch in gedachten dat iedereen anders is, ook al hebben we een kader van vaste criteria waaraan we geluk kunnen proberen af te meten. Dit kader vormt simpelweg een richtlijn voor wat je kunt doen als je denkt dat je een heel stuk gelukkiger zou kunnen zijn.

Kleine stappen, grote veranderingen

Uiteindelijk draait geluk om hoe je je voelt, de oorzaken waarom je je zo voelt en het bewustzijn dat je veranderingen kunt doorvoeren, hoe klein ook, die echt verschil zullen maken. De meeste mensen zullen toegeven dat ze in zekere zin gelukkiger zouden willen zijn, maar tot ze weten welke actie ze specifiek moeten ondernemen, blijft dit gevoel tamelijk vaag. Waarom zou je om te beginnen niet eens nagaan wat je op dit moment het gelukkigst en het ongelukkigst maakt? Neem dat als uitgangspunt en probeer dan uit te werken wat je kunt veranderen om je beter te voelen en, net zo belangrijk, hoe je die veranderingen teweeg zou kunnen brengen.

Geluksquiz

Niet onze ervaringen in dit leven, maar de gevoelens die deze ervaringen ons geven, bepalen of we al dan niet gelukkig zijn. De eerste cruciale stap is te bepalen hoe gelukkig je nu bent. Doe deze korte quiz om een beter beeld te krijgen van je uitgangspunt.

› **Hoe bekijk je je leven op dit moment?**

- A Optimistisch
- B Ontevreden.
- C Gefrustreerd.
- D Verdrietig.

› **Als je terugblijkt op wat je in je werk hebt gepresteerd, voel je je dan:**

- A Enthousiast.
- B Tevreden met hoe de dingen zijn gelopen.
- C Gefrustreerd. Je vindt dat het beter had gekund.
- D Teleurgesteld.

› **Hoe vaak doe je iets gewoon voor de lol?**

- A Dagelijks.
- B Wekelijks.
- C Heel af en toe.
- D Nooit.

› **Hoe vaak sport of beweeg je?**

- A Dagelijks.
- B Wekelijks.
- C Heel af en toe.
- D Nooit.

› **Hoeveel vrienden zouden jou graag helpen in een crisis?**

- A Al mijn vrienden.
- B Een stuk of tien.
- C Een of twee.
- D Niemand.

› **Hoe goed slaap je?**

- A Heel goed: gemiddeld acht uur per nacht.
- B Meestal goed, al houden problemen me soms wakker.
- C Niet al te slecht, maar ik word 's nachts vaak wakker.
- D Heel slecht: slapeloosheid is altijd een probleem.