
De geluksdriehoek

Gelukkig zijn is iets dat we allemaal graag willen. Maar je gelukkig voelen, wat is dat precies? Het perfecte geluk bestaat niet. En je hebt niet alles zelf in handen om je eigen geluk te bepalen. Er zijn gelukkig wel een aantal zaken die je kan doen of waar je aandacht aan kan schenken, om je geluksgevoel te vergroten. De Geluksdriehoek laat zien dat geluk uit drie grote componenten bestaat: ‘je goed voelen’, ‘jezelf kunnen zijn’ en ‘goed omringd zijn’. In dit artikel willen we je alvast warm maken om hier zelf mee aan de slag te gaan!

Je goed omringd voelen

‘Je goed omringd voelen’ verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je dan oprecht betrokken bij die mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben. Stel jezelf eens de vraag bij wie je steun vindt en hoe jij iets voor anderen kan betekenen. Het kan helpen om iets te doen waarbij je nieuwe mensen kan ontmoeten, zoals een praatje maken met een onbekende, vrijwilliger worden of hulp aanbieden. Ook bestaande relaties kan je nieuw leven inblazen. Denk eens na over manieren om verwaterde relaties te herstellen: je kan een kaartje/brief/e-mail schrijven, iemand opbellen of afspreken met kennissen om elke week samen te eten, sporten of spelen.

Jezelf kunnen zijn

‘Jezelf kunnen zijn’ betekent dat je jezelf kan aanvaarden. Je neemt een positieve houding aan tegenover jezelf, ook in relatie met anderen. Je kent jezelf, en kan van daaruit kiezen waar je naartoe wil in je leven. Je kan min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Dit laat je ook toe om open te staan voor nieuwe ervaringen. Maar hoe pak je dat nu aan? Probeer uit te zoeken wat jij écht belangrijk vindt. En probeer dit dan ook echt in je dagelijkse leven in te brengen. Door dingen te maken, door in je vriendschappen te investeren, door creatief aan de slag te gaan, door je werk of huishouden op een andere manier aan te pakken of door anders tegen jezelf te spreken, door op een andere manier met je familie, partner, vrienden, burens of collega’s om te gaan. Erken ook de dingen waar je trots op bent. Ga op zoek naar jouw sterktes: wat vinden anderen leuk aan jou? Waarom zijn ze graag bij je? Wanneer ben je vrolijk, vriendelijk, eerlijk? Waar ben je goed in op het werk, in het huishouden of op school? Probeer verder eens na te denken over wat je (nog) wilt bereiken en wat je motiveert. Leg de lat niet te hoog en pak het stapje voor stapje aan.

Je goed voelen

‘Je goed voelen’ gaat over tevreden zijn met je leven, er zin in hebben, nieuwsgierig zijn en interesse tonen in wat het leven biedt. Maar je goed voelen is meer dan alleen het ervaren van positieve gevoelens. Het gaat ook over het toelaten, aanvaarden en omgaan met negatieve gevoelens. Want die zijn er ook. Maar hoe ga je nu zelf aan de slag om je goed te voelen? Het helpt om van tijd tot tijd je gedachten los te laten. Kunnen kijken naar je gedachten en gevoelens, zonder erop in te gaan en zonder te oordelen, wordt mindfulness genoemd. Mindfulness kan helpen om te gaan met stress. Om je goed te voelen kan je je verder de vraag stellen: ‘Ben ik soms niet te streng voor mezelf?’ Hoe je naar jezelf kijkt en over jezelf denkt, bepaalt hoe je je voelt. Jezelf veroordelen maakt niemand

gelukkig, en al zeker jezelf niet. Ten slotte kan je aan een goed gevoel werken door dingen te doen waar je energie van krijgt! Welke zaken geven jou een goed gevoel? Aangename gevoelens helpen je om situaties anders te bekijken, om creatieve oplossingen te vinden, om je vriendschappen te versterken,... Maar wist je dat ook negatieve gevoelens je energie kunnen geven? Kwaadheid, verdriet, stress of angst vertellen ons dat er iets scheelt en geven de energie om er iets aan te doen.

Nood aan meer tips & tricks om aan je geluk te werken? Check dan zeker het digitaal platform www.geluksdriehoek.be. Hier vind je interessante info en tips van experts en BV's. Bereken er je persoonlijke geluksscore en ontvang tools en oefeningen op jouw maat!

