

---

## Goed omringd zijn

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. Op [geluksdriehoek.be](http://geluksdriehoek.be) vind je allerlei tips & tricks. In dit artikel willen we je alvast warm maken om zelf aan de slag te gaan met het onderdeel van geluk waarbij je je goed omringd voelt.

### Goed omringd

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.

### Zorgzame buurten

De afgelopen periode heeft ons het belang getoond van warme, zorgzame buurten. Je geluk vergroot als je je verbonden voelt met een gemeenschap of groep. Ook jij kan mee bijdragen aan een verbonden sfeer in jouw buurt. Zoek naar lokale engagementen of activiteiten die betekenisvol zijn voor jou als persoon. Je kan je inzetten voor een vereniging, een club, een goed doel of je hebt misschien wel interesse om een straatfeest of een lokale boekenclub op te richten. Ook kan je je burens helpen in de tuin, om boodschappen te doen of bij het oppassen op de kinderen.

### Dankbaarheid

Als laatste kan dankbaarheid bijdragen aan het geluk dat je voelt om de mensen om je heen. Schrijf eens een brief met uitingen van dankbaarheid naar iemand. Of hou een dankbaarheidsdagboek bij waarin je elke dag drie dingen neerschrijft waarvoor je dankbaar bent. Denk hierbij zeker ook aan de kleine dingen zoals die leuke babbel aan de schoolpoort of de vriendelijke glimlach van die persoon naast je bij de bakker. Want geluk schuilt vaak in een kleine hoek!

***Je kan hier zelf nog info voor de burgers weergeven over waar naartoe om zich aan te melden voor vrijwilligershulp, voor het organiseren van buurtfeesten, voor openbare ontmoetingsplekken,...***