
Je goed voelen

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 aan de slag te gaan met het onderdeel ‘je goed voelen’.

Je goed voelen: wat begrijpen we daar precies onder? Is dat ‘je niet slecht voelen’? Of: ‘constant op wolkjes lopen’? Geen van beide eigenlijk. 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?

Mindfulness

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. Dat stresserende dingen gebeuren en je stress in je lijf bezorgen, kan je niet voorkomen. Maar je kan wél de manier beïnvloeden hoe je hiermee omgaat. Hoe je dit doet? Door af en toe letterlijk ruimte en tijd vrij te maken om eens aandachtig naar jezelf te kijken en te luisteren. Hoe vaker je dit doet, hoe beter je zal begrijpen hoe je geest in elkaar zit. Probeer op zo’n moment zonder oordeel naar je gedachten en gevoelens te kijken. Zo leer je bewust te worden. Door niet meer volledig samen te vallen met je gedachten en gevoelens, is er al wat meer ruimte en vrijheid om zelf te bepalen hoe jij verder gaat.

Mild zijn voor jezelf

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. Toon compassie voor jezelf en schenk jezelf vergeffenis. Daar word je wél gelukkiger van! Mild zijn voor jezelf is trouwens niet hetzelfde als laks zijn of alleen plezierige dingen doen. Tuurlijk zijn er dingen die je beter wél probeert te veranderen aan jezelf. Maar het is pas wanneer je compassie hebt voor jezelf, dat je jezelf kan aanvaarden zoals je bent en durft te kijken naar jouw aandeel. Dan pas kan je er ook iets aan veranderen.

Energie krijgen

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. Zo helpt kwaadheid om terug te vechten wanneer iemand je onrecht aandoet of over je grenzen gaat. Of verdriet vertelt je wat belangrijk is voor je en doet je troost zoeken. Deze negatieve gevoelens mogen je natuurlijk niet al te vaak overweldigen. Hoe je hiermee omgaat? Op het platform geluksdriehoek.be vind je allerlei handige tips & tricks!