

---

## Jezelf kunnen 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 om zelf aan de slag te gaan. In dit artikel willen we je alvast warm maken om zelf aan de slag te gaan met het onderdeel van geluk waarbij je jezelf kan zijn.

### Jezelf aanvaarden

‘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?

### Wat vind jij écht belangrijk?

Ten eerste kan je uitzoeken wat jij écht belangrijk vindt in het leven. Welke dingen geven je écht het gevoel met iets zinnigs bezig te zijn? Welke betekenis geef jij aan de dingen in het leven? Probeer je hiervoor in te beelden in wat voor leven jij je goed zou voelen in de toekomst. Of kijk terug naar keuzes en beslissingen uit het verleden die passen bij de dingen die jij belangrijk vindt. Probeer wat jij belangrijk vindt 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.

### Waar ben je trots op?

Ten tweede kan je nagaan waar je trots op bent. Misschien denk je soms dat er helemaal niets is om trots op te zijn. Maar, dat denk je dan helemaal verkeerd! Want iedereen heeft véél sterktes, alleen heb je daar misschien zelf niet zo veel aandacht voor. Het helpt om op een positieve manier naar jezelf en de wereld te kijken. Praat niet alleen over moeilijke ervaringen, maar babbel ook over de leuke dingen! Vraag jezelf en anderen: “Wat is er vandaag gebeurd dat positief was, dat goed liep, dat je blij maakte?” Doe nieuwe ervaringen op, ga naar plekken die je niet kent, leer iets nieuws. 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 je stress en angst onder controle te houden door manieren te vinden om te ontspannen.

### Wat wil je bereiken?

Ten derde helpt het om na te denken over wat je (nog) wilt bereiken en wat je motiveert. Heb jij een specifiek doel voor ogen? Iets dat je absoluut wil doen, waar je volledig voor wil gaan? Check eerst even of je je lat niet te hoog legt. Pak het stapje voor stapje aan. Wat helpt om je doelen te bereiken is je vooruitgang bij te houden. Hang cues of reminders op zichtbare plekken, zodat je actief met je doel bezig blijft. Kijk vooruit om in te schatten welke hindernissen je op weg naar je doel zal tegenkomen. En last but not least, zoek andere mensen die een gelijkaardig doel willen bereiken. Want de mensen om je heen zijn superbelangrijk!