

Geluk zit in een klein complimentje

1 maart: de start van een jaar vol complimenten!

Een complimentje geven of krijgen doet meer dan deugd! Naast het krijgen van een goed gevoel, kan een compliment de relatie versterken met de mensen om je heen. Reden genoeg om complimentjes uit te delen op 1 maart, als start van een jaar vol complimenten.

Heb je zin in een leuke activiteit? Organiseer een complimentenmol bij je thuis, onder vrienden of op het werk. Laat iedereen een naam trekken van iemand anders. Aan de persoon die je getrokken hebt, ga je een ganse week complimentjes geven. Op het einde van de week raadt en onthult iedereen wie zich voor wie inzette.

Met deze complimenten zetten we in op het versterken van geluk. En dat is ook wat de geluksdriehoek wil. Ken je deze overigens al? Deze driehoek toont je waar je geluk uit opgebouwd is en hoe je er zelf voor kan zorgen dat die driehoek stevig staat. Want voor een deel kan je zelf invloed uitoefenen op je geluksgevoel. Eén van de bouwblokken van de geluksdriehoek is 'je goed voelen'. Wanneer je positieve emoties ervaart, draagt dit bij aan je geluksgevoel. En wat doet een compliment? Juist! Daarnaast draagt het uitwisselen van een compliment bij aan de onderlinge verbondenheid; de tweede bouwsteen in de geluksdriehoek 'goed omringd zijn'. En kan je ervan genieten als je een compliment ontvangt? Als je ze goed kunt toelaten, versterk je het bouwblok 'jezelf kunnen zijn'.

Meer inspiratie en tips die je helpen om aan je geluk te werken en je geluksgevoel te versterken, vind je op www.geluksdriehoek.be.