

Je beter in je vel voelen met de geluksdriehoek

Een gelukkig leven ... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk - Wat is het? Hoe kun je eraan werken? - in de geluksdriehoek.

Met de geluksdriehoek willen we informeren en inspireren. We willen mensen bewuster maken over geluk. En over hoe ze zich gelukkig en goed in hun vel kunnen voelen. We willen hen de weg wijzen over wat ze kunnen doen om zelf aan hun geluksgevoel te werken.

Uitgangspunten geluksdriehoek

De geluksdriehoek is gebaseerd op uitgebreide literatuurstudie en overleg met experts. Zo kwamen we tot twee uitgangspunten:

- Je 'gelukkig voelen' is iets wat je voor een stuk zelf kunt beïnvloeden.
- Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.

Uitgangspunt 1: Je 'gelukkig voelen' is iets wat je voor een stuk zelf kunt beïnvloeden.

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk en over wat ons (on)gelukkig maakt. Het 'nest' waarin we geboren worden, de omstandigheden waarin we opgroeien en de dingen die we meemaken hebben een invloed op ons eigen geluk. Het meest recente 'Nationale geluksonderzoek' toont bijvoorbeeld aan dat er een samenhang bestaat tussen ons inkomen en ons geluksgevoel: over het algemeen stijgt ons geluksgevoel samen met ons netto-inkomen.

Maar er is een grens: boven die grens voelen mensen zich, ondanks hun hoge inkomen, minder gelukkig. Iemand die er financieel heel slecht voorstaat, zal het moeilijker hebben om zich gelukkig te voelen. Ook mensen met gezondheidsproblemen of een ernstige ziekte voelen zich meestal minder goed in hun vel. Gelukkig zijn hangt dus voor een deel af van 'geluk hebben'.

Wanneer twee mensen hetzelfde probleem of 'ongeluk' hebben, kan de manier waarop ze ermee omgaan bepalen of ze zich meer of minder gelukkig zullen voelen. En die manieren van omgaan met problemen kan je leren. Wanneer we hier spreken over 'geluk', dan hebben we het over het stuk geluksgevoel dat je zelf in handen hebt. Dat betekent niet dat we die andere elementen niet belangrijk vinden.

Uitgangspunt 2: Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.

Bij de start van elk nieuw jaar wensen we elkaar 'een goede gezondheid en veel geluk' toe. Maar daar stopt het vaak bij, alsof we schrik hebben om over geluk te praten. Of misschien weten we niet hoe we dat moeten of kunnen doen? In elk geval is geluk iets dat er niet altijd *moet* zijn. Constant leuke en positieve gevoelens ervaren is een utopie. Dat willen we niet bereiken. Wat wel kan, is leren hoe je aan je geluk kan werken. Je gelukkig voelen gaat ook over het 'ongelukkig zijn' beheersen.

De geluksdriehoek: bouwen aan geluk

De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken. Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat zie je duidelijk: de blokken passen als puzzelstukjes in elkaar.

- De eerste bouwblok '**Je goed omringd voelen**' verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen en weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.
- De tweede bouwblok '**Je goed voelen**' gaat over je 'emotioneel' goed in je vel voelen. Dat betekent in de eerste plaats dat je positieve gevoelens kunt ervaren: plezier beleven, interesse hebben in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken. Maar het gaat ook over een veel ruimer gevoel van levenstevredenheid: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Maar ook minder positieve gevoelens kunnen er een plek krijgen: ze kunnen én mogen er zijn.
- De derde bouwblok is '**Jezelf kunnen zijn**'. Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf – ook in relaties met anderen. Je kent jezelf (*Wie ben ik? Waar ben ik trots op?*). Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven (*Wat wil ik? Wat is mijn doel? Wat maakt mijn leven waardevol?*). Je kunt min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je hebt controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

Aan elke bouwblok zijn **3 vragen** gekoppeld die je uitnodigen om na te denken. Er is geen 'juist' of 'fout' antwoord op de vragen. Maar wanneer je er dieper over nadent, stel je misschien wel vast dat je aan iets wilt werken. En dat kan. Op www.geluksdriehoek.be vind je tools en oefeningen die je op weg helpen, onderverdeeld in verschillende thema's en levensmomenten. Zo kan je bouwen aan je geluksgevoel.

Onder de driehoek zie je een **oranje bol**. Die bol kan je uit balans brengen. Dat is niet erg: je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.

Tips bij de geluksdriehoek

Ga aan de slag met deze 6 tips en werk aan je geluk.

1. Streef de 'juiste' dingen na

Als je mensen vraagt wat hen écht gelukkig maakt, verwijzen ze altijd naar elementen die je in de geluksdriehoek vindt. Zoals: tijd doorbrengen met familie of vrienden, ruimte om tot rust te komen en het hoofd 'leeg' te maken, tevreden zijn met zichzelf, tijd kunnen maken om dingen te doen die een aangenaam gevoel geven ... Hoewel we intuïtief dus wel weten wat ons gelukkig maakt, zijn we toch heel vaak bezig met het nastreven van andere dingen: ergens de beste in zijn, een zo perfect mogelijke prestatie neerzetten, een (nog) hoger inkomen, perfecte relatie, mooi huis of mooie wagen hebben ... Onderzoek maakt duidelijk dat die zaken ons niet gelukkig maken. Of toch veel minder dan we verwachten.

2. Word meer bewust van wat je voelt ... maar bewustwording is niet genoeg

Leer alert zijn voor hoe je je voelt en wat je wilt of nodig hebt om dat geluksgevoel te krijgen. Neem daar tijd voor, want ons brein misleidt ons op verschillende manieren, waardoor we al snel foute dingen willen nastreven.

- Mensen zijn bijvoorbeeld geneigd om zichzelf voortdurend te vergelijken met anderen, of we dat nu willen of niet. We gaan daarbij af op wat we zien bij anderen, op wat die anderen ons 'tonen'.
- Een andere vorm van misleiding door ons brein is het mechanisme van 'hedonistische adaptatie': je went aan nieuwe dingen die je een goed of slecht gevoel geven, waardoor dit gevoel geleidelijk zal afnemen. Als je iets nieuws koopt, zoals kleren, kan dat je geluksgevoel eerst verhogen. Afhankelijk van je persoonlijke situatie duurt het even voor dat gevoel afneemt. Maar na een tijdje ben je de nieuwe kleren gewoon en verdwijnt het geluksgevoel. Hetzelfde zien we in partnerrelaties: koppels die net gehuwd zijn of pas samenwonen, ervaren over het algemeen een heel hoog geluksgevoel. Na een aantal jaar neemt dit geluksgevoel weer af.

Het is dus belangrijk om heel bewust en intentioneel bezig te zijn met strategieën waarmee je jouw geluksgevoel kunt verhogen. Het *koesteren* van positieve gevoelens is bijvoorbeeld iets waar je aan kunt werken, net zoals *dankbaarheid* tonen of je openstellen naar andere mensen.

3. Werk stap voor stap

Geluk zit in kleine hoekjes. Je moet dus niet je hele leven omgooien om te werken aan meer geluk. Elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen wanneer je in een stresserende situatie terechtkomt. Of begin met enkele keren per week vijf minuutjes tot rust te komen en drie positieve zaken op te sommen. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Bouw dan nog een extra stap in en doe het wat vaker. En geef vooral niet op wanneer je een terugval hebt – dat gebeurt met de besten! Ondersteuning nodig? Planmatig werken kan helpen.

4. Investeer in andere gezonde gewoontes

Je fysieke en mentale gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een gezonde leefstijl helpt je om je beter in je vel te voelen en draagt bij tot een hoger geluksgevoel. Omgekeerd slagen gelukkige mensen er veel beter in om gezond te leven. Voldoende bewegen, gezond eten en een regelmatig slaappatroon zijn dus van essentieel belang. Meer weten? Surf naar www.gezondleven.be.

5. Pas je omgeving aan

Je omgeving heeft een erg grote invloed op de dingen die je wel of niet doet. Richt je omgeving daarom op zo'n manier in dat ze jou helpt om de juiste keuzes te maken. Merk je bijvoorbeeld dat sociale media jou te vaak het gevoel geven dat je niet goed genoeg bent? Gebruik die dan minder. Bekijk bepaalde apps zoals Facebook, Instagram ... alleen op een vast moment per dag. Of stimuleer gewoontes die je geluksgevoel verhogen. Maak bijvoorbeeld een dankbaarheidsdagboek en leg dit zichtbaar op je nachtkastje.

6. Bereid je voor op tegenslagen

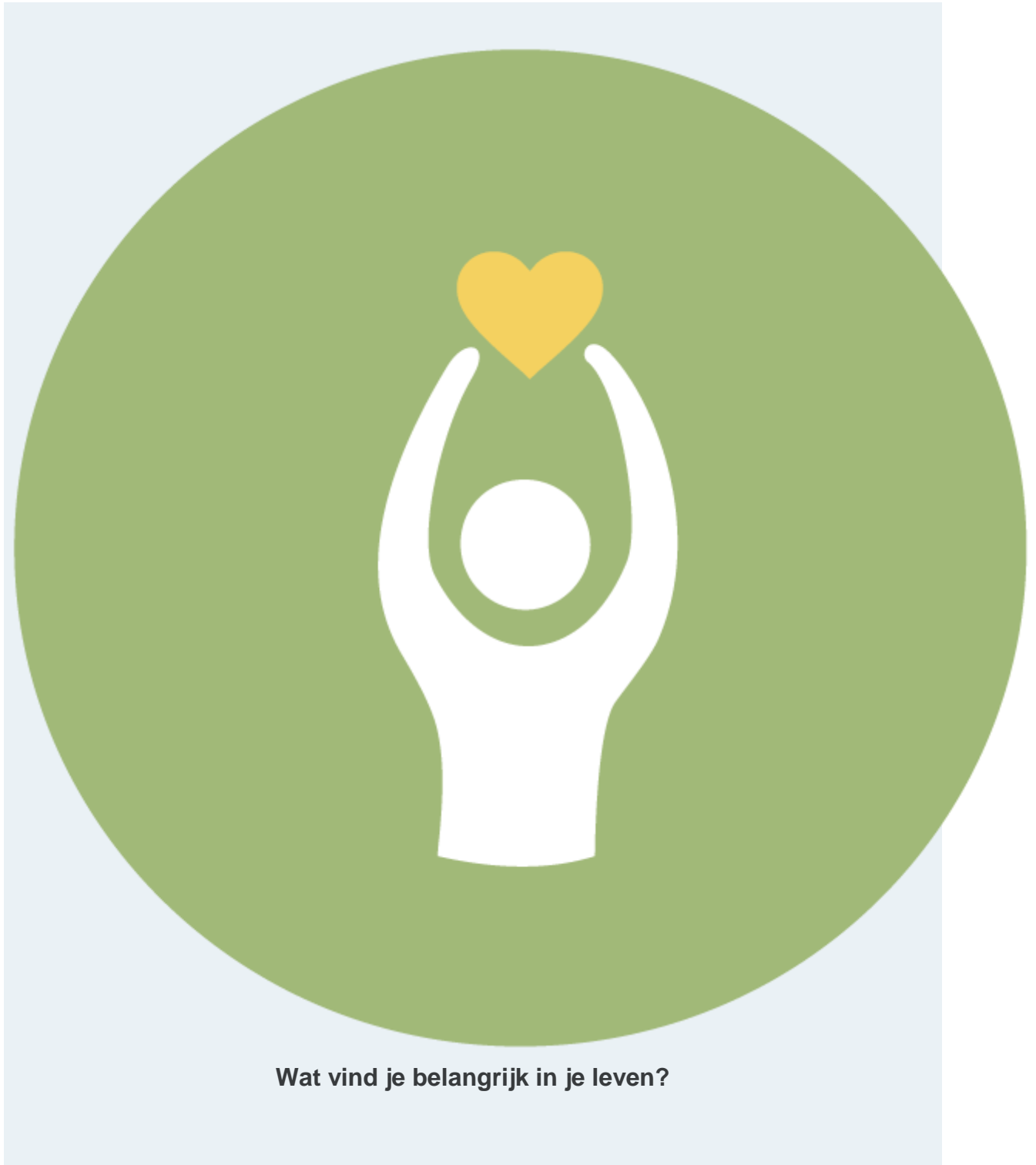
De Engelse zin '*Life sucks.*' spreekt voor zich. Het leven brengt tegenslagen met zich mee, kleine en grote. Dat kan tot heel wat leiden. Gelukkig zijn er verschillende manieren om met die tegenslagen om te gaan.

Tegenslagen vermijden kan niet. Maar je kunt er wél voor zorgen dat je ertegen 'gewapend' bent. Dat je een 'gereedschapskist' hebt met verschillende manieren en strategieën om met tegenslagen om te gaan. Heel wat strategieën die je gebruikt om je geluksgevoel in het dagelijkse leven te versterken, zijn ook inzetbaar bij tegenslagen. Doordat deze strategieën dan al deel zijn van je leven, kan je ze veel gemakkelijker toepassen bij tegenslagen.

Varieer in hoe je de dingen aanpakt. Werkt er iets niet? Probeer dan wat anders. Zoek alternatieven en durf die uit te proberen.



Jezelf kunnen zijn



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?

Goed omringd zijn



Bij wie vind je steun?



Hoe beteken jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?

Je goed voelen



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?

Perfect geluk bestaat niet. Soms ben je uit balans en dat is oké



Emotie- en stressregulatie



Flexibiliteit



Omgaan met tegenslagen

