

GELUK TO GO!

Tien tips voor meer geluk, die je niet jong genoeg kan leren.

1

Dankbaarheid! - Sta stil bij wat er wèl goed gaat in plaats van wat er ontbreekt.

Herkenbaar toch, die drang om altijd maar te piekeren over wat er fout gaat? Maak om deze gewoonte om te draaien regelmatig een lijstje met drie dingen waar je dankbaar voor bent.



3

Wees trouw aan jezelf, niet aan wat anderen verwachten.

"Be yourself; everyone else is already taken."
"You were born an original, don't die a copy."

5

Begin met maar twee minuutjes - maak je uitdagingen klein.

Gewoon beginnen is vaak het moeilijkst wanneer je iets nieuws wil leren. Gun jezelf het nemen van hele kleine stapjes en waardeer dat je aan de slag bent. Voor je het weet vergeet je de tijd.



2

Zoek geluk in ervaringen en relaties, niet in bezit.

Ga maar na: liefde, vriendschap, avontuur en persoonlijke groei - het is allemaal niet te koop. Gelukkig worden van spullen is net zo effectief als in een warm bubbelbad gaan zitten. Het is even leuk maar al snel wen je er aan en wil je weer iets anders.



4

Mindset: Het gaat niet alleen om de omstandigheden, maar om hoe je er mee omgaat.

De een wordt boos in de file, de ander zet een lekker muziekje op. Zelfde file, andere manier van kijken. Zo werkt het met alles.



A Capella
Vocal Group
BeSharp!



Regie: Seppe Salomé
Arrangementen: Erik van Vugt
Muzikale leiding: Marije Peters

6

Zet je telefoon wat vaker uit.

Harde feiten: langdurig social media gebruik maakt je nou eenmaal minder gelukkig, vooral als je zelf niet actief deelneemt en alleen maar kijkt. Wat voor dingen zou je met je tijd kunnen doen als je die uren schermtijd iedere dag over zou houden?



7

Het mag soms ook gewoon even helemaal klote zijn.

Ok...soms zit alles tegen. Gewoon pech hebben komt vaak genoeg voor en gelukkig zijn is zeker geen wedstrijd. Iedereen voelt zich weleens verdrietig of boos. Dat hoort er nu eenmaal bij en daar is niets mis mee.



8

Maak een praatje met een vreemde!

Zie je het voor je? Van tevoren helemaal niet weten met wie je het waar over gaat hebben... Als je dit echt leert ben je nooit meer alleen als je daar geen zin in hebt. Vrienden zijn immers vreemden die je nog niet kent.



9

Een ander blij maken is jezelf blij maken.

Wanneer je een ander helpt, maakt je lichaam stoffen (endorfines) aan waardoor je je goed gaat voelen. Heb je de "Helper's High" al eens ervaren?



10

Als je iets moois in iemand ziet, spreek het uit!

Korte momentjes met iemand die je net kent, of juist in een jarenlange relatie. Onderzoek maar: zeg gewoon wat je zo leuk aan iemand vind?!



Welke tips heb je zelf?!

Wil je nog meer verdieping, kijk dan op onze site:

geluk-to-go.nl/#bronnen



Psycholoog &
Geluksexpert
Merijn Ruis

geluk-to-go.nl

