

Stappen naar *Geluk*

Geluk is geen bestemming, maar een dagelijkse keuze.

1

Wees dankbaar

Dankbaarheid herschrijft hoe je de wereld ziet. Mensen die dagelijks dankbaarheid oefenen, rapporteren meer positieve emoties, betere slaap en meer empathie. Het gaat niet om grote dingen — een warme kop koffie of de zon op je gezicht.

♦ Schrijf elke ochtend 3 dingen op waarvoor je dankbaar bent

2

Koester je relaties

De langste studie naar geluk ooit (Harvard, 85 jaar) toont één duidelijke conclusie: goede relaties houden ons gelukkig en gezond. Kwantiteit telt minder dan kwaliteit. Eén diepe vriendschap is goud waard.

♦ Plan wekelijks bewust tijd in met mensen die je energie geven

3

Beweeg je lichaam

Lichaamsbeweging is een van de krachtigste antidepressiva die bestaan — en het is gratis. Al 30 minuten wandelen per dag verhoogt endorfine, vermindert stress en verbetert je zelfbeeld aanzienlijk.

♦ Begin klein: 10 minuten buiten lopen, elke dag

4

Leef in het nu

Onze gedachten dwalen 47% van de dag af — naar het verleden of de toekomst. Mindfulness traint je brein om in het heden te zijn. Dit vermindert piekeren en vergroot tevredenheid.

♦ Probeer 5 minuten bewust ademen elke dag

5

Doe iets voor een ander

Vriendelijkheid is aanstekelijk en vergroot je eigen geluk net zoveel als dat van de ontvanger. Vrijwilligerswerk, een complimentje geven of goed luisteren — altruïsme activeert het beloningscentrum in je brein.

♦ Doe elke week één onverwachte vriendelijke daad

6

Geef je leven betekenis

Mensen met een duidelijk doel in het leven leven langer en gelukkiger. Dit hoeft niet groot te zijn. Het kan je werk zijn, een hobby, je gezin of een waarde die je nastreeft. Betekenis geeft richting, en richting geeft rust.

♦ Vraag jezelf: "Wat geeft mij energie?" — doe daar meer van

7

Rust en herstel

Slaapttekort ondermijnt alles: je emoties, beslissingen, relaties en gezondheid. 7–9 uur slaap per nacht is geen luxe, het is een fundament. Je brein verwerkt emoties tijdens de slaap — zonder rust geen veerkracht.

♦ Zet schermen 1 uur voor het slapen weg

8

Accepteer jezelf

Zelfcompassie — jezelf behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen — is sterker verbonden met geluk dan zelfvertrouwen. Imperfectie is menselijk. Wie zichzelf accepteert, heeft meer energie voor het echte leven.

"Geluk is geen iets dat je vindt, het is iets dat je cultiveert — elke dag, één kleine keuze tegelijk."