



Zo kun je jouw geluksgevoel bepalen

Ben jij bewust op zoek naar geluk of ben je een geluksvogel? Hoe dan ook, een groot deel van jouw geluksgevoel heb je zelf in de hand.

Eigen invloed

Jouw geluk wordt voor 50 procent genetisch bepaald, een kleine 10 procent van jouw geluk komt door toevalligheden en de overige 40 procent bepaal je zelf. Je hebt dus een grote invloed op jouw eigen geluk.

1. Zorg goed voor jezelf
Geluk en gezondheid gaan hand in hand. Hoe gezonder je leeft, hoe gelukkiger je bent.
2. Leef in het nu
Zeg de automatische piloot vaarwel en doe één of meerdere activiteiten met bewuste aandacht. Denk niet te groot, met aandacht douchen of tanden poetsen is al voldoende.
3. Geen vergelijkingen meer
Is het gras bij de burens altijd groener? Stop met vergelijken. Daar word je ongelukkig van. Het leven is niet perfect, dus dat van de burens ook niet.
4. Doe waar je goed in bent
Weet jij waar je goed in bent? Wie zich richt op zijn of haar sterke punten, zal tevreden zijn en zich gelukkiger voelen.
5. Doe iets voor een ander
Door iets voor een ander te doen zonder daar iets voor terug te vragen, zit jij lekkerder in je vel. Je zult je tevredener voelen over jezelf.
6. Word een positieve denker
Een positieve houding naar anderen toe roept positieve reacties op. Wees positief over jezelf en jouw omgeving en straal dat uit.
7. Kies!
Soms is kiezen hartstikke moeilijk, maar negen van de tien keer maak je een keuze niet voor de rest van je leven. Durf dus te kiezen. Zo voorkom je dat je een beetje van alles doet en niet tevreden bent.

Ga voor geluk!

