



'Ik voel me goed, alles gaat goed,
ik voel me goed, alles gaat goed...'

Alweer een boekje om ons ervan te overtuigen dat het volstaat om positief te denken, opdat alles beter gaat, opdat geluk verzekerd is?

Wees gerust beste lezers, dat is niet de bedoeling van dit schriftje. Wat u ook denkt, aan de tirannie van de realiteit kunt u niet ontsnappen!

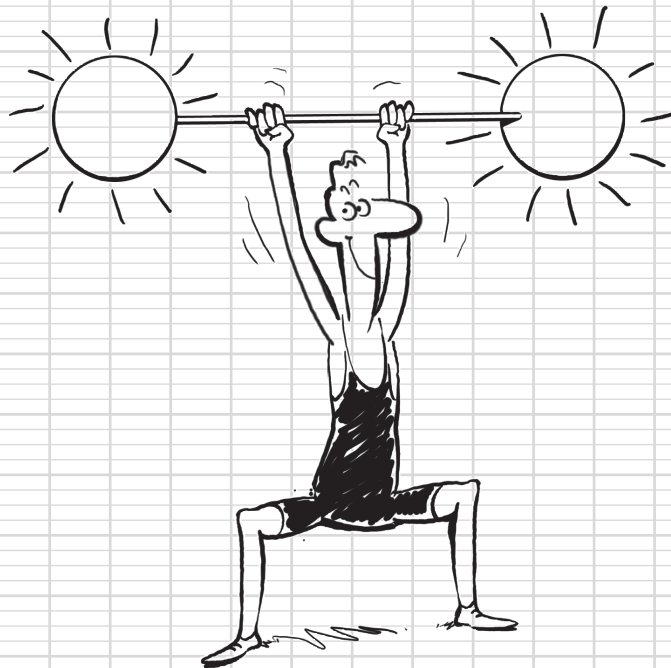
Nee, geluk is niet zo eenvoudig... maar ook niet noodzakelijk veel ingewikkelder. Onze vrienden de wetenschappers¹ hebben immers opnieuw ontdekt wat filosofen en wijzen ons al sinds de oudheid proberen uit te leggen:

*Geluk vindt u niet,
het bouwt zich op en ontwikkelt zich.*

¹ De wetenschappelijke discipline die geluk bestudeert, wordt positieve psychologie genoemd en wordt onderricht aan de universiteit (vooral in Noord-Amerika) - niet te verwarren met positieve gedachtestromingen!

Helaas krijgen we op school nog geen lessen in geluk. Er bestaan vanaf nu echter inhaallessen! Met name dit oefenschriftje dat u nu in uw handen houdt.

Ga dus vlug aan het werk om uw geluk vorm te geven... en een geluksbodybuilder te worden.



Test eerst uw kennis van geluk!

Noot: in deze test wordt geluk niet beschouwd in een specifieke filosofische of religieuze context, maar als normaal geluk, zoals het onder de bevolking leeft volgens statistische onderzoeken en wetenschappelijke studies.

Juist of fout?

	JUIST	FOUT
1. Grote lottowinnaars (meer dan een miljoen euro) zijn langer gelukkiger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Geluk is eerder een kwestie van psychische rust dan van momenten van geluk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gelovigen zijn algemeen genomen gelukkiger dan niet-gelovigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. De geluksgraad die we kunnen bereiken, is genetisch bepaald (we worden min of meer gelukkig geboren).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schoonheid is een bron van geluk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Koppels zijn gewoonlijk gelukkiger dan alleenstaanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. U kunt ervoor kiezen om gelukkiger te worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5

De resultaten vindt u op bladzijde 30. Maar lees eerst verder in dit schriftje voordat u uw antwoorden verifieert...

Op zoek naar geluk

Ach, had ik toch maar...

Wat hebt u nodig om gelukkiger te zijn? Vul onderstaande lijst verder aan door op te schrijven wat u volgens u gelukkiger zou maken.



Een beetje theorie

Uit grote studies (referenties vindt u achter in dit schriftje), uitgevoerd onder een groot aantal mensen, blijkt dat geluk niet afhankelijk is van:

- Materieel welzijn (rijkdom, inkomen, huis, auto, juwelen, allerlei spullen, enz.). Nee, geld maakt niet gelukkig, op voorwaarde echter dat u genoeg geld hebt om aan de basisbehoeften te voldoen: eten, een dak boven je hoofd en een minimum aan zekerheid.
- Sociaal statuut en diploma's. Intelligentie helpt niet om gelukkiger te zijn.



In 1940 schatten de Amerikanen hun algemene tevredenheid in het leven op 7,5 op een schaal van 0 tot en met 10. Een derde van de gezinnen had geen stromend water, noch een toilet noch een douche in huis, en slechts de helft beschikte over centrale verwarming.

Vandaag, ondanks het bestaan van vaatwassers, magnetrons, wasmachines, flatscreens en computers, bedraagt de tevredenheidsscore van de Amerikanen... 7,2!

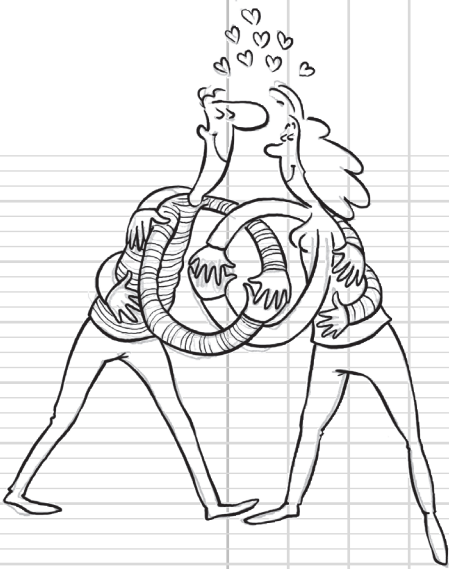
- **Schoonheid.** Mensen die bekend zijn om hun aantrekkelijkheid, zijn niet gelukkiger (damesbladen bevestigen dit!). U zult niet gelukkiger worden door mooier te worden, maar door meer van uzelf te houden.
- **Gezondheid.** Tegen alle verwachtingen in voelen zelfs mensen met een chronische ziekte zich gelukkig met hun bestaan.

Neem uw gelukslijst er weer bij en streep de indringers (zelfs als u er echt in zou geloven) met een rode stift door.

Echt geluk heeft niets te maken met de beperkte en commerciële visie die de reclamewereld ons wil opleggen. Nee, een nieuwe auto, de nieuwste gsm of een nieuwe jas zal u niet gelukkiger maken! Niet meer trouwens dan enkele rimpels minder, een promotie op het werk of een betere gezondheid.

**'Heel wat rijke mensen zijn slechts
bewakers van wat ze bezitten.'**

Frank Lloyd Wright



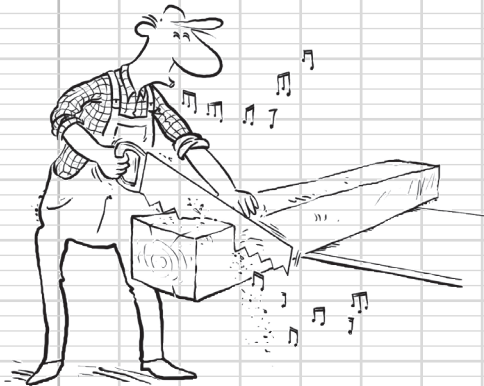
Wat kan ons dan wel gelukkiger maken?

- *Sociale relaties: uw leven met iemand delen, een vriendenkring hebben, investeren in duurzame relaties (bijvoorbeeld met familieleden) hebben een bepalend effect op uw geluk.*

'Geluk is iemand hebben die u kunt verliezen.'

Philippe Delerm

- *Activiteiten: of ze nu van professionele aard zijn of betrekking hebben op uw vrije tijd. Dat wat we doen, maakt ons gelukkig.*



'Activiteit is onontbeerlijk voor geluk.'

Arthur Schopenhauer

- Geloof: alle studies zijn eensluidend over dit punt: mensen met een religieuze overtuiging beweren gelukkiger te zijn (behalve integristen en fundamentalisten). Waarom? We kunnen dit verklaren door de steun die ze vinden bij een gemeenschap die dezelfde waarden deelt, hun levendige relatie met de transcendentie en het geheel van heilzame geloofsovertuigingen (het leven heeft een betekenis, God komt ons te hulp, enz.).

Geluk houdt dus meer verband met een toestand van zijn dan met de dingen die we zouden bezitten.

Knip uit een tijdschrift een foto of neem een van uw persoonlijke foto's die in uw ogen geluk symboliseren. Plak die foto vervolgens hiernaast op. (Laat u niet beïnvloeden door reclamefoto's die een vertekend beeld van geluk weergeven!)

Mijn visie op geluk