

Kleine  
momenten  
van  
**geluk**

**LEX GOOS**

 | LANNOO

# Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	10
1. Geluksmomentjes met anderen	28
2. Geluksmomentjes in de natuur	52
3. Geluksmomentjes bij je thuis	72
4. Geluksmomentjes in je buurt	84
5. Geluksmomentjes in het verkeer	94
6. Geluksmomentjes in je vrije tijd	108
7. Geluksmomentjes op het werk	128
8. Geluksmomentjes voor fijnproevers	140
Epiloog. Geluksmomentjes vasthouden	152

# Woord vooraf

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: aan geluk kun je werken! Veertig procent van je geluksniveau kun je beïnvloeden met je gedrag en je gedachten. Helaas is het niet zo dat je geluk zomaar ergens kunt vinden en dat je het niet meer kunt kwijtraken als je het eenmaal hebt ervaren. Geluk is een manier van denken en van doen. Het is voor iedereen bereikbaar, maar het vraagt wel een proactieve houding.

In dit boek lees je wat de belangrijkste factoren voor geluk zijn en dat inmiddels op wetenschappelijk niveau is aangetoond dat positieve emoties niet alleen een gunstige uitwerking hebben op het nu, maar ook grote gevolgen kunnen hebben voor toekomstige situaties. Ik laat je zien vanaf welk punt jij een bloeiend leven gaat leiden en hoe je kunt berekenen waar je op dit moment staat. Verder laat ik zien dat je geluksniveau sterk kan stijgen als je je prioriteiten bijstelt. Uit de voorbeelden in dit boekje blijkt dat je je omgeving op verschillende manieren kunt waarnemen, waardoor je bewuster gaat leven. En verder krijg je tips om het leven leuker te maken.

Ik hoop dat je heel veel positieve geluksmomentjes in je leven zult ervaren, los van degene die in dit boek beschreven staan. Beschouw de voorbeelden als inspiratie en geef een positieve wending aan dagelijkse omstandigheden en gebeurtenissen.

**Stuur me je persoonlijke  
geluksmomenten toe.  
Daardoor krijg ik inzicht  
in geluksbevorderende  
gedachten, activiteiten  
of ervaringen.  
En natuurlijk vergroot het  
mijn eigen geluksniveau!**

Ik zou het leuk vinden als je je persoonlijke geluksmomentjes met me wilt delen. Stuur me je geluksmomenten toe en vertel me wat ze met je deden en wat ze je hebben opgeleverd. Je kunt ook foto's van geluksmomentjes sturen. Zorg wel dat op de foto duidelijk te zien is waardoor het geluksmomentje is ontstaan en schrijf een begeleidende tekst. Daardoor krijg ik inzicht in geluksbevorderende activiteiten of gedragingen. En natuurlijk vergroot het mijn eigen geluksniveau! Misschien organiseer je wel een activiteit om het geluksniveau bij mensen te vergroten. Laat het me weten – dat vind ik leuk!

Probeer de term 'geluksmomentje' te integreren in je dagelijkse taalgebruik. Zeg het hardop als je een geluksmomentje ervaart en maak anderen attent op dingen die ze als een geluksmomentje kunnen beschouwen.

Het gebruik van de term zal bijdragen aan je bewustwording van de kleine dingen in het leven. Hierdoor krijg je een positievere instelling, die invloed zal hebben op je hele omgeving. Het kan een eerste stap zijn in de richting van een gelukkig en bloeiend leven.

De persoonlijke uitspraken in dit boekje zijn grotendeels verzameld gedurende mijn afstudeeronderzoek naar geluक्सmomentjes. De mensen die aan dit onderzoek hebben meegewerkt, hebben gedurende twee weken al hun positieve en negatieve momenten bijgehouden en hebben vervolgens toestemming gegeven om de uitspraken in dit boekje te gebruiken.

Naast de geluक्सmomentjes vind je in dit boek heel wat tips en inspirerende citaten. Ze worden als volgt aangeduid in het boek:

 geluक्सmomentjes

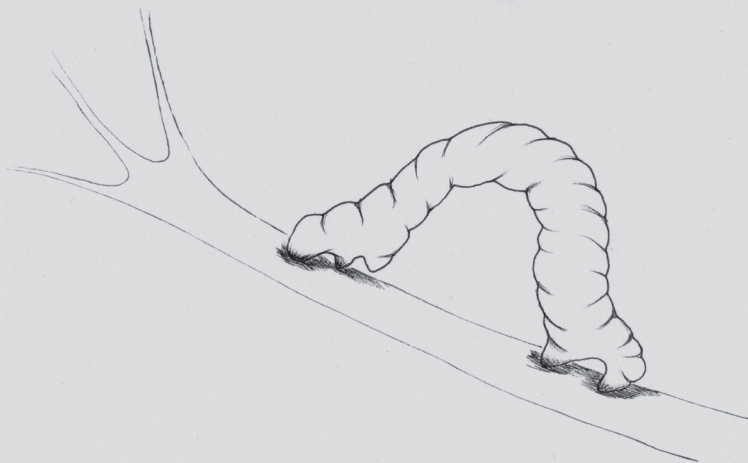
 tips

 citaten

*Lex Goos*

**‘Geluk bestaat meer  
uit kleine ervaringen  
of pleziertjes  
die elke dag voorkomen  
dan uit grote rijkdom,  
die maar zelden optreedt.’**

**Benjamin Franklin**



# Inleiding

Een boekje over geluksmomenten – dat klinkt eerder als iets grappigs dan als iets wat effect kan hebben op ons geluksniveau. En toch is dat zo: juist de kleine en vaak simpele geluksmomenten die je in het nu kunt ervaren, dragen bij tot het bevorderen van je geluksniveau op de lange termijn.

In deze inleiding leg ik uit hoe kleine geluksmomenten het geluksniveau op korte én op lange termijn kunnen beïnvloeden en welke verandering in denken nodig is om dit te bewerkstelligen. Ik laat zien wat het je kan opleveren en maak inzichtelijk hoe je je eigen mate van positiviteit kunt berekenen.

Voor mijn afstudeeropdracht van de studie Toegepaste Psychologie heb ik onderzoek gedaan naar het belang van kleine geluksmomenten voor ons geluksniveau. In mijn zoektocht naar theoretische onderbouwing werd duidelijk dat de wetenschap lange tijd niet goed wist wat het nut van kortdurende, voorbijgaande, vluchtige positieve emoties was. Er werd aangenomen dat ze, net als negatieve emoties, zouden aanzetten tot een handeling. Maar in tegenstelling tot negatieve emoties was dit bij positieve emoties niet goed zichtbaar of merkbaar in het menselijk lichaam. Hierdoor zou je kunnen denken dat positieve emoties

alleen maar een goed gevoel opleveren. Gelukkig heeft baanbrekend onderzoek van Barbara Fredrickson verandering in deze manier van denken gebracht. Zij heeft aangetoond dat, terwijl negatieve emoties leiden tot een beperking van het aantal mogelijkheden, positieve emoties zorgen voor een verbreding van het aantal mogelijkheden om te handelen.

**Positieve mensen worden na verloop van tijd optimistischer, opener, veerkrachtiger, ze accepteren meer en hebben een doel in het leven.**

Positieve emoties zorgen voor een open geest en maken je nieuwsgierig. Als kinderen vrolijk zijn, willen ze spelen; als volwassenen belangstelling voor iets hebben, willen ze het onderzoeken. Met andere woorden: je staat meer open voor nieuwe impulsen en houdt minder vast aan je huidige wereldbeeld. Je zult ook meer nieuwe informatie opnemen als je in een positieve gemoedstoestand bent. Hoewel de positieve effecten van die extra informatie niet direct zichtbaar zijn, komen de competenties, eigenschappen en vaardigheden die hierdoor worden opgebouwd zeker van pas bij toekomstige kansen, uitdagingen en bedreigingen.

Positieve mensen worden na verloop van tijd optimistischer, opener en veerkrachtiger. Ze accepteren



meer en hebben een doel in het leven. Daarnaast zorgt positiviteit ervoor dat je je meer bewust bent van je omgeving en aandachtiger leeft. Het heeft bovendien effect op je sociale leven, want jouw positiviteit zal anderen stimuleren. Het werkt aanstekelijk en anderen zullen het prettig vinden om met je om te gaan. Je maakt makkelijker contact en je bestaande contacten zullen verstevigd worden. Positieve mensen stellen zich vriendelijker op naar anderen, zijn dankbaarder, spreken hun waardering sneller uit en zijn eerder bereid om met anderen te delen. Tot slot heeft positiviteit ook effect op je gezondheid: meer weerstand, minder verkoudheden, een betere slaap, een lagere bloeddruk en minder pijn zijn er het gevolg van.

## DE POSITIVITEITSVERHOUDING

Om de mate van positiviteit te meten wordt gebruikgemaakt van de positiviteitsverhouding. Hierbij deel je het aantal positieve momenten in een bepaalde periode door het aantal negatieve momenten in diezelfde periode. Je kunt deze positiviteitsverhouding verhogen door het aantal negatieve momenten te verminderen of door het aantal positieve momenten te laten toenemen. Beide opties helpen, maar bedenk wel dat je nooit alle negativiteit uit je leven kunt verbannen, want in ieders leven doen zich negatieve momenten voor die je niet kunt tegenhouden.

Accepteer deze momenten en probeer ze niet te ontkennen. Het heeft geen zin om elke dag tegen jezelf te zeggen dat het een mooie dag is als je dat niet zo voelt. Dan hou je alleen maar jezelf voor de gek en dat heeft eerder een averechts effect. Alleen oprechte positiviteit zal ervoor zorgen dat jouw positiviteitsverhouding zal stijgen en dat je een gelukkig leven zult leven.

**Er zijn drie keer zoveel positieve momenten nodig om de negatieve te compenseren. 80 procent van de mensen haalt deze 3 op 1-verhouding niet.**

Omdat negatieve momenten meer impact op ons hebben, hebben we meer positieve momenten nodig om de negatieve te compenseren. Via een ingewikkelde wiskundige formule is zelfs berekend dat deze verhouding minimaal drie op één moet zijn om de negativiteit te compenseren. Dit heet ook wel het omslagpunt in de positiviteitsverhouding. Zodra je aan de goede kant van dit omslagpunt komt, begint je leven te bloeien.

Bloeiende mensen functioneren op een zeer hoog psychisch en sociaal niveau. Ze voelen zich niet alleen goed en gelukkig, maar ze ervaren het leven ook als waardevol en voegen waarde toe aan de wereld. Ze zijn zeer betrokken bij hun vrienden en familie, hun werk en de maatschappij. Ze hebben een doel in het leven.

Uit mijn onderzoek én uit het onderzoek van Fredrickson komt naar voren dat ruim tachtig procent van de mensen dit omslagpunt niet bereikt. Dat betekent dat hun negativiteit een sterkere invloed heeft dan hun positiviteit. Met dit boekje kun je beginnen om daar verandering in te brengen.

Je geluksniveau bestaat uit drie onderdelen. Er is een erfelijk deel van vijftig procent dat niet te veranderen is. Dit kun je zien als een vaststaand basisniveau van geluk. Je hebt het meegekregen van je (voor)ouders en je zult er enkele generaties voor nodig hebben om er iets in te wijzigen. Vervolgens wordt slechts tien procent van je geluksniveau bepaald door omstandigheden. Dat betekent dus dat financiële welvaart, gezondheid, carrière en uiterlijk slechts tien procent uitmaken. In dit kader zien we bijvoorbeeld dat getrouwde stellen over het algemeen iets gelukkiger zijn dan vrijgezellen, maar het blijkt dat vrijgezellen met een uitgebreid sociaal netwerk gelukkiger zijn dan getrouwde stellen die zich alleen op elkaar richten. Dan blijft er nog veertig procent over en dat deel wordt bepaald door je bewuste gedachten en je gedrag. Hier kun je dus een behoorlijke winst behalen!

**In welvarende landen bepaalt het inkomen slechts vijf procent van de verschillen in geluksniveau. En toch werken we zo ontzettend hard.**

Ondanks deze feiten blijven we er in de huidige maatschappij van overtuigd dat we gelukkiger worden van rijkdom, een strak lichaam, een groot huis, twee auto's voor de deur en een succesvolle carrière. Natuurlijk is het prettig om maandelijks een salaris op je rekening gestort te krijgen; dat geeft een aangenaam gevoel van zekerheid. We zijn echter zo op deze zekerheid gericht dat we deze willen veiligstellen door nog meer te verdienen. Dit zal ons geluksniveau echter niet verder verhogen.

We zoeken het geluk dus op de verkeerde plek. In welvarende landen bepaalt het inkomen slechts vijf procent van de verschillen in geluksniveau en toch werken we ontzettend hard. Dat heeft verschillende oorzaken. Ten eerste vergelijken we onszelf continu met anderen en daarom willen we graag zo hoog mogelijk op de maatschappelijke ladder staan.



### **Hoe hoog sta jij op de maatschappelijke ladder en hoe weet je dat deze ladder tegen de juiste muur staat?**

Daarnaast hebben we van kindsbeen af aan meegekregen dat we hard moeten werken om iets in het leven te bereiken. Ook de overheid en het bedrijfsleven hebben er baat bij als we het idee hebben dat geld ons


gelukkig maakt. Hierdoor ontstaat een wedstrijd om meer, sneller en beter zonder dat we beseffen dat we hierdoor veel moois mislopen. We zijn namelijk zo druk bezig met de toekomst, dat we geen oog hebben voor de dagelijkse bijzonderheden die zich om ons heen voordoen en die ons zomaar kunnen overkomen als we ons er bewust van zijn.



## WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Ga op een rustig moment voor jezelf na wat de vijf belangrijkste gebieden in je leven zijn (vrienden, familie, sport, vrije tijd, ontspanning, carrière, gezin, materiële zaken enzovoort). Zet deze gebieden op volgorde van belangrijkheid en kijk of je je hier ook naar gedraagt.

Over het algemeen heerst in de westerse wereld het idee dat we het best goed hebben. De meeste mensen hebben een dak boven hun hoofd, een auto, een baan en voldoende geld om goed van te kunnen leven. Dat is voor hen vaak al genoeg om een hoog geluक्सniveau te ervaren (gelukkig maar!). Maar dat betekent nog niet dat je voldoet aan de definitie van een bloeiend leven zoals eerder omschreven: een leven begint te bloeien als de verhouding tussen positieve en negatieve momenten minimaal drie op één is.



**Most people are  
about as happy  
as they make up  
their minds  
to be.**

**Abraham Lincoln**

## DE JUISTE BALANS

Om de positieve momenten optimaal tot hun recht te laten komen moet er een balans zijn tussen activiteiten die je uitdagen en geluksmomentjes. Activiteiten die je uitdagen, geven je leven structuur en zorgen voor een doel in je leven. Geluksmomentjes maken vrolijk, stimuleren een brede gedachtegang en dragen zo bij aan een bloeiend leven met een hoog geluksniveau.

Door deze geluksmomentjes sla je twee vliegen in één klap: je ervaart een hoger geluksniveau in het nu, en de vaardigheden, kennis en kwaliteiten die je hierdoor opdoet, kun je inzetten bij het bereiken van je doelen. Er ontstaat een wisselwerking die een opwaartse spiraal in je leven zal creëren.

Tegenwoordig zijn we vooral bezig met het stellen van doelen voor onszelf waar we pas in de toekomst de vruchten van kunnen plukken: waar wil ik naartoe en hoe kan ik daar zo snel mogelijk komen? Dit zit ingebakken in ons systeem, maar hiermee pakken we een groot deel van het geluk dat we kunnen bereiken van onszelf af. Zelfs het geluk zélf zien we als iets wat we pas in de toekomst zullen bereiken. Maar geluk is een ervaring waar je alleen in het nu iets over kunt zeggen. Laat daarom de focus op je doelen wat meer los en probeer te genieten van je huidige situatie. Richt je dus minder op de tien procent omstandigheden en creëer een leven waarin je ruimte vrijmaakt en aandacht hebt voor positieve gedachten en gedragingen. Onthaast!



## STEL DE JUISTE DOELEN

Stel doelen die voortkomen uit passies en talenten. Hierdoor kun je op weg naar die doelen veel meer genieten van de geluuksmomentjes die op je pad komen.

We zouden hierbij een voorbeeld kunnen nemen aan kinderen en dieren. Kinderen voelen zich nog vrij. Ze zijn helemaal niet bezig met de toekomst en leven volledig in het nu. Door te spelen leren ze heel zinvolle dingen die ze in de toekomst kunnen toepassen. Een baby is er niet mee bezig dat hij over een aantal maanden wil kunnen lopen, maar door zijn interesse in alles wat er om hem heen gebeurt, begint hij zich voort te bewegen, gaat hij kruipen, trekt hij zich omhoog en zet hij op den duur zijn eerste stapjes.

En ook dieren zoeken een goede balans tussen genieten en uitdagingen zoeken. Een tijger maakt zich 's ochtends bij het wakker worden echt niet druk om de maaltijd die hij 's middags een keer wil eten. Hij geniet lekker van het zonnetje, drinkt wat water en gaat in de schaduw liggen als het te warm is. Hij houdt zijn omgeving goed in de gaten en als hij honger krijgt, gaat hij jagen. Hij vangt ook niet meer dan hij op dat moment nodig heeft. Dat is namelijk verspilde energie, want het wordt toch door anderen opgegeten. De dieren die wel eten voor later verzamelen, doen dat uit noodzaak: als



een eekhoorn geen nootjes voor de winter bewaart, kan hij niet overleven en gaat hij dood.

**Kleine geluksmomentjes zijn voor de meeste mensen betrekkelijk eenvoudig te bereiken. Ze hoeven niet al te veel geld of energie te kosten en dragen desondanks bij tot het vergroten van een positieve levensstijl.**

## HET VLINDEREFFECT

Geluksmomentjes zijn klein als ze voor de meeste mensen vrij eenvoudig te bereiken zijn. Ze hoeven niet veel geld of energie te kosten en dragen toch bij aan het positieve gevoel. Zoals je inmiddels weet, helpen geluksmomentjes om je geluksniveau op de lange termijn te verhogen. In het begin lijken die geluksmomentjes een minimaal effect te hebben, maar je begint toch meteen al voor jezelf en voor anderen een opwaartse spiraal te creëren door je positiviteit te laten groeien. Op den duur zul je op een positievere manier tegen dingen aankijken en die positieve blik zul je automatisch op anderen overdragen. Dit staat ook wel bekend als het vlindereffect.

Het vlindereffect is een bekende term uit de wetenschap die betekent dat een minimaal verschil in de beginwaarden kan leiden tot enorme afwijkingen in

[www.lexgoos.nl](http://www.lexgoos.nl)

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod. voor de vorm. Omslagfoto:

© iStockphoto

Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo en Catherine Dal

Illustraties binnenwerk: © Sophie Meijntjes

Spreek op p. 131: © Leo Bormans, uit: *Een schatkist vol geluk.*

*The World Box of Happiness.*

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2012 en Lex Goos

D/2017/45/219

ISBN 978-94-014-4360-9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.