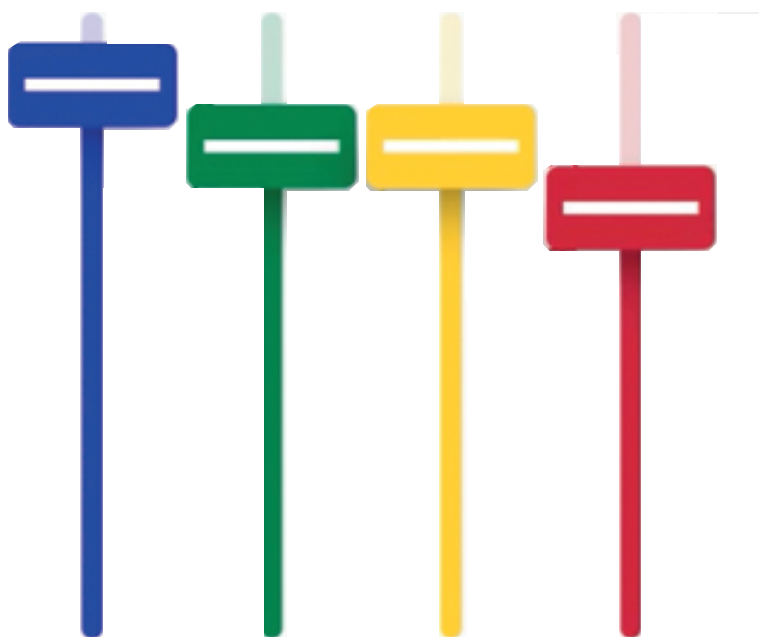


Joost Vanhove

DE GELUKSMETER

MONITOR EN VERGROOT ZELF JE GELUK



MET DE GRATIS GELUKSMETER-APP

WITSAND UITGEVERS

Lof voor de Geluksmeter

'Een ijzersterke methode om blijvende positieve veranderingen te bewerkstelligen en het geluk ten volle te omarmen. De Geluksmeter zou beslist tot de eindtermen in het onderwijs moeten behoren.'

- Ann Ivens, klinisch laborante

'Innerlijke groei en een gelukkiger leven, dat is wat deze methode me heeft gebracht.'

- Christel Janssens, baliemedewerkster

'De Geluksmeter overstijgt de gangbare coachingstechnieken. Joost Vanhove heeft de talrijke disciplines (o.a. NLP en sjamanisme) waarin hij is opgeleid duidelijk tot een synchroon geheel geïntegreerd in zijn bezieling naar mensen toe.'

- Jan Everaet, preventieadviseur VDAB

'De Geluksmeter is concreet en onmiddellijk toepasbaar. Een krachtige, diepgaande en doortastende manier om je bewustzijnsniveau te verhogen. Een aanrader, ook voor wie al een tijd bezig is op het vlak van bewustwording.'

- Linda Verplancke, kinesiste, yogadocente

'Een super interessante methode: eenvoudig en toegankelijk.'

- Inge Sourbron, leiderschapscoach

'De Geluksmeter is enorm waardevol omdat hij nieuwe inzichten verbindt met de essentie van mindfulness, NLP, cognitieve psychologie, energiewerk, verbindende communicatie, sjamanisme en transpersoonlijke psychologie samen. Naast een helder theoretisch kader is het vooral praktisch zeer bruikbaar. Dit zowel voor de geïnteresseerde leek als voor de professional.'

- Martine Verheye, communicatietrainer

'Het PAVA-bewustzijnsmodel is met de Geluksmeter een van de meest complete en diepgaande ontwikkelingsmodellen. Dit maakt deze methode zeer efficiënt voor elke vorm van zelfreflectie en innerlijk leiderschap.'

- Philippe De Jonge, jongerenmentor

'De Geluksmeter is een krachtige leidraad voor het persoonlijke evolutieproces. Hij geeft een diepe rust en een ongelofelijk heldere kijk op elke situatie.'

- **Daniëlla Van Gelder, therapeute**

'Met Joost Vanhoves bijzondere benadering van de Geluksmeter ontrafel je op een heel vlotte manier je gedachten en gevoelens en krijg je gemakkelijk nieuwe inzichten. Het is een heel erg praktische benadering, zonder veel gecompliceerde informatie. Bovendien voelt zijn materie heel erg natuurlijk aan, waardoor het heel gemakkelijk toepasbaar is. Het helpt je effectief om je leven een andere wending te geven. Als je je interne programmering kan aanschouwen, begrijpen en veranderen, wordt alles anders. De nieuwe perspectieven die je van Joost leert zijn een verrijking waarmee je je leven direct in positieve zin kan beïnvloeden. Ik kan het iedereen ten zeerste aanraden.'

- **Dyanne Thorn Leeson, shipbroker**

'Het thema "geluk" wordt met deze methode toegankelijk en boeiend gebracht via de concretisering van alledaagse ervaringen en oefeningen. Zeker een aanrader!'

- **Goedele Akkermans, HR business partner**

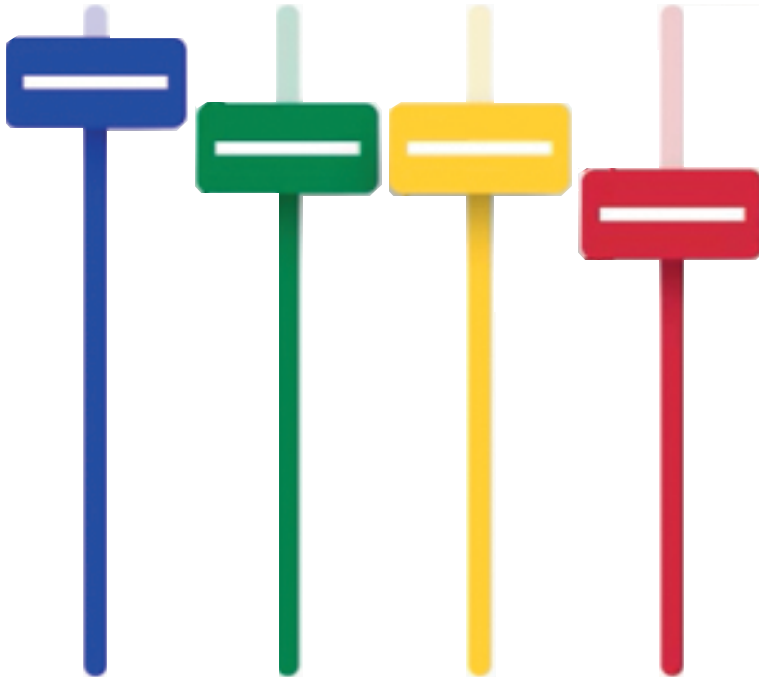
'De anderen met een open blik **P**ercipiëren en net in hun anders-zijn **A**ccepteren geeft jou de energie om, trouw aan je eigen **V**isie, in je leefwereld **A**cties te ondernemen die jezelf en anderen gelukkig maken. Dit is wat de Geluksmeter je eenvoudig en eerlijk vertelt.'

- **Hans Schmidt, onderwijsvernieuwer**

Joost Vanhove

DE GELUKSMETER

MONITOR EN VERGROOT ZELF JE GELUK



WITSAND UITGEVERS

Inhoud

INLEIDING	6
DANKWOORD	7
1. WAT IS GELUK EN HOE WORDEN WE GELUKKIG?	9
2. DE VOORBEREIDING	13
Ons onderbewuste activeren, de basisoefening	15
Situaties kiezen waarvan je jouw Geluksquotiënt bepaalt	17
Onszelf vooraf testen, acht vragen	19
3. DE 4 PAVA-KWALITEITEN	21
Perceptie	23
Acceptatie	33
Visie	39
Actie	54
4. DE GELUKSMETER	59
P-A-V-A in volgorde	61
De PAVA-logica	64
Het Geluksquotiënt	69
5. HOE KAN IK GELUKKIGER WORDEN?	75
Oefeningen in geluk	77
Positieve ervaringen	82
6. DE VALKUILEN	89
De vrouwenrechtenactiviste	91
Valse vergelijkingen	92
Valse tegenstellingen	98
Eindscore van je zelftest	104
Oplossingen voor je valkuilen	105
7. DE KRACHT VAN POSITIEVE ERVARINGEN OVERPLAATSEN NAAR EEN ANDERE SITUATIE	109
8. HOE GA JE NU VERDER MET DE GELUKSMETER?	117
9. OVERZICHT VAN MIJN PAVA-SCORES EN GELUKSQUOTIËNTEN	121

Inleiding

De voorbije 33 jaar heb ik individuele cliënten, koppels, teams en organisaties begeleid in hun persoonlijke ontwikkeling. In de loop van die jaren is het me steeds duidelijker geworden dat iedereen uiteindelijk hetzelfde wil: **gelukkig zijn**. Ik ben erachter gekomen dat mijn werk als trainer in bewustwording, als psychotherapeut, als (team)coach en als mentor heel vaak op hetzelfde neerkomt: mensen helpen om de kortste weg te vinden om gelukkig te zijn. Anders gezegd: mensen helpen om de obstakels die hen verhinderen om gelukkig te zijn uit de weg te ruimen.

Twintig jaar geleden vatte ik het plan op om een model te ontwikkelen waarin ik de meest essentiële factoren die ons geluk bepalen duidelijk in kaart zou brengen. In die 'geluks-gps' wilde ik vooral ook die criteria inbouwen die een duidelijke richting aangeven op weg naar duurzaam geluk, naar geluk dat een diep gevoel van vervulling geeft. Het resultaat van dit onderzoek is het **PAVA®-bewustzijnsmodel**.

In mijn boek *De spiegel van helder bewustzijn* uit 2016 heb ik alle aspecten van dit model uiteengezet. Intussen gebruiken steeds meer professionele hulpverleners en leidinggevenden dit handboek om mensen de kortste weg te wijzen naar een gelukkiger leven.

Ik ben alle cliënten en cursisten heel dankbaar omdat ze me in de loop van de voorbije jaren de gelegenheid hebben geboden de essentie van gelukkig zijn samen te vatten in één duidelijk en eenvoudig model. Daarom wil ik dat geschenk graag doorgeven. Ik wil dat doen door **de kern van het geluksrecept** terug te geven en beschikbaar te maken voor een groot publiek. Deze keer in een compacte, voor iedereen begrijpbare vorm: die van **de Geluksmeter**. In deze handleiding, die bij de Geluksmeter hoort, heb ik enkele verhalen gebundeld die uit het leven zijn gegrepen en het geheel verduidelijken. Met behulp van de eenvoudige richtlijnen en oefeningen kan iedereen vanaf nu aan de slag om zijn geluk te meten en te verhogen. Niet het soort oppervlakkig 'geluk' zoals we dat kennen uit sommige Hollywoodfilms, maar duurzaam, blijvend geluk, dat bestaat uit een combinatie van *efficiëntie, tevredenheid* en *zingeving*.

Ik wens je er veel succes, en uiteraard vooral veel geluk mee!

Joost Vanhove, Munkzwalm, juni 2020
www.geluksmeter.com

Dankwoord

Mijn dankbaarheid gaat in de eerste plaats uit naar alle studenten en cliënten die ik de afgelopen drieëndertig jaar heb mogen begeleiden op hun tocht naar zelfontplooiing. Jullie hebben mij het meest van al geïnspireerd om de Geluksmeter te ontwikkelen.

Alle leraren en voorbeeldfiguren die levenswijsheid uitstralen en die ik de voorbije drieëndertig jaar heb mogen leren kennen ben ik eveneens zeer erkentelijk. Ik noem er enkele op: prof. Julien Quackelbeen, Sondra Ray, Leonard Orr, Jef Clement, Hal Stone, Sastriji, Muniraj, Jo-Ann Gongslo, Anné Linden, John Grinder, Barbara Whitney, Eric Schneider, Steve Andreas, Sanaya Roman, Duana Packard, Joska Sjoos, Barry Long, Byron Katie, Barry Long, Douglas Harding, Yasmuheen, Eric Pearl, Phillis Furomoto, Paul Mitchell, Frank Coppieters, Kathy Melcher, Kenneth Wapnick, Gary Renard, Laura Alvares en Francis Lucille.

Jullie hebben me getoond dat het mogelijk is om helemaal vrij te zijn, om vrede te hebben met jezelf en met de wereld, en om altijd vreugde te kunnen ervaren, ongeacht de uiterlijke omstandigheden.

Ook dank aan alle collega-coaches en -trainers. Jullie waardevolle feedback heeft ervoor gezorgd dat de Geluksmeter geworden is wat hij nu is: een handige tool voor zelfontplooiing, die iedereen in elke mogelijke situatie helpt om meer geluk en levensvreugde te ervaren. Jullie hebben me geholpen om met de Geluksmeter eenvoud en duidelijkheid te combineren met diepgang.

Ik wil hier graag Thomas Lowette en Isolde De Paepe bedanken. Zonder jullie zou de Geluksmeter er niet gekomen zijn. Jullie waren het die me ertoe hebben overgehaald mijn PAVA®-bewustzijnsmodel toegankelijk te maken voor een breed publiek in de vorm van de Geluksmeter. Bedankt voor jullie suggesties om de structuur van het manuscript duidelijker en eenvoudiger te maken. Bedankt om me tot driemaal toe nadrukkelijk aan te manen - weliswaar met veel liefde en tact - om heel wat te schrappen uit de eerste versies van het manuscript. Jullie hebben me gemotiveerd om de vele aspecten en nuances te herleiden tot de essentie.

Ik bedank Adrian Roberts voor het ontwikkelen van de app die hoort bij de Geluksmeter. Door jouw werk kan iedereen vanaf nu op elk moment zijn geluksquotiënt voor een bepaalde situatie gemakkelijk bepalen, bijhouden en vergelijken met eerdere momenten.

Dank ook aan Sonia Masfranck, die een eerste grondige opschoning van de tekst heeft gedaan. Bedankt om mij met engelengeduld te wijzen op de zinnen en formuleringen die niet honderd procent duidelijk of transparant waren en om letterlijk en figuurlijk de puntjes op de i te zetten. Bedankt dat je samen met je echtgenoot, Johan Opsommer, alle grillen van de word- en pdf-wereld hebt rechtgezet.

Ik wil graag van de gelegenheid gebruikmaken om Els, mijn levenspartner, van harte te bedanken voor haar niet-aflatende steun en voor haar rotsvaste geloof in de Geluksmeter.

Ten slotte ben ik iedereen bij Witsand Uitgevers, en in het bijzonder Dirk Demuynck, dankbaar voor het onvoorwaardelijke geloof in het project van bij de start. Ik ben jullie heel erkentelijk voor al het creatieve denkwerk. Jullie hulp was onontbeerlijk om de idee van een Geluksmeter vorm te geven en uit te werken tot een mooi ogende handleiding, waarmee iedereen, in combinatie met de app, effectief zijn geluksniveau kan meten en verhogen.

Wat is geluk en hoe worden we gelukkig?



Op mijn zoektocht naar die factoren die het meest ons geluk bepalen heb ik heel diverse methodes van persoonlijke groei, therapie en coaching en ook verschillende vormen van meditatie en yoga bestudeerd en met elkaar vergeleken. Collega's van overal ter wereld hebben mij veel inzichten gegeven in het fenomeen '**geluk**'. Maar het was vooral de begeleiding van heel verschillende types mensen die me steeds weer opnieuw liet zien wat 'geluk' precies inhoudt. Door te werken met cursisten en cliënten met heel uiteenlopende sociale en levensbeschouwelijke achtergronden begon zich een lijn af te tekenen. Het werd me steeds duidelijker dat er altijd, voor ieder van ons, **vier kwaliteiten** zijn die ons geluk bepalen. Deze vier kwaliteiten of levenshoudingen heb je altijd, op elk moment van de dag, ten opzichte van jezelf, van anderen en van de situaties waarin je je bevindt. Deze vier levenshoudingen kleuren al je ervaringen in hoge mate en bepalen uiteindelijk of je je goed voelt bij datgene waar je mee bezig bent, of je er succesvol in bent, of je er blij bij voelt en of je er zingeving mee ervaart. Deze vier levenshoudingen, of manieren van zijn, noemen we: **Perceptie**, **Acceptatie**, **Visie** en **Actie**.

Perceptie is de mate waarin je situaties zuiver kan **waarnemen**, zonder ze te vervormen door je oordelen en interpretaties. Perceptie is ook de mate waarin je een situatie vanuit verschillende gezichtspunten kan waarnemen.

Acceptatie is de mate waarin je jezelf, je emoties, anderen en de wereld kan **accepteren** zoals ze zijn. En dat betekent helemaal niet dat je zomaar met alles akkoord moet gaan of dat je er passief moet bij neerleggen.

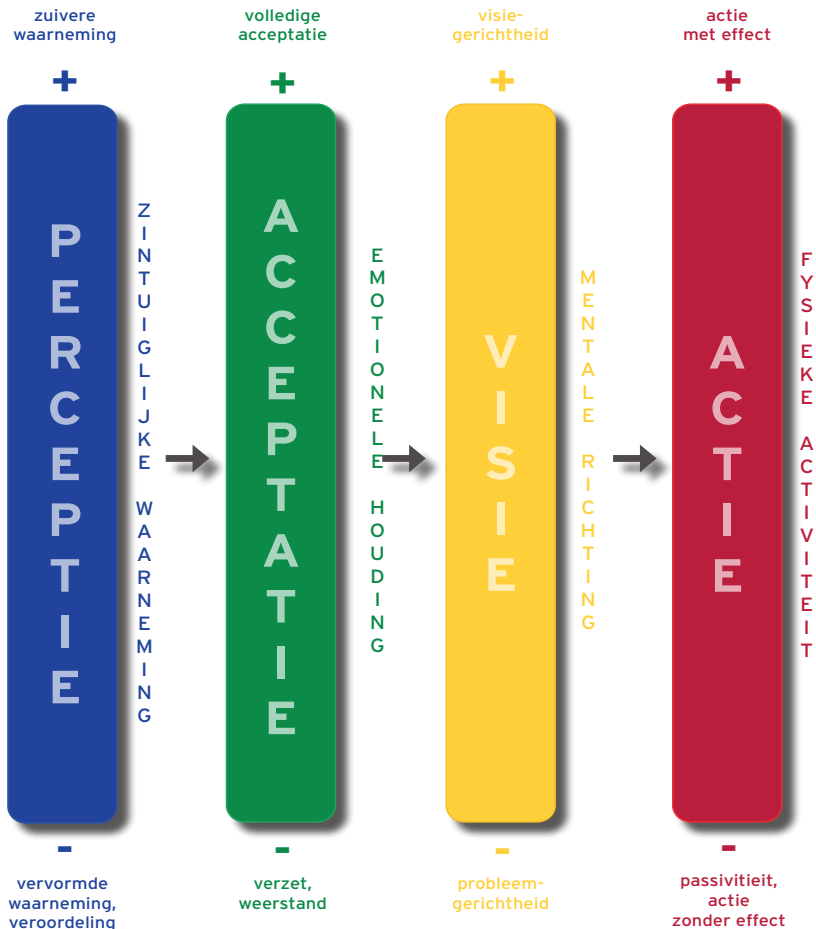
Visie betekent je aandacht richten op wat je wilt en op wat het beste is voor alle betrokkenen. Je bent dus niet bezig met de moeilijkheden of met wat je niet meer wilt.

Actie is de vaardigheid om op het juiste moment en met daadkracht de gepaste actie te ondernemen.

We refereren aan deze vier basislevenshoudingen, die in elke situatie je geluk bepalen, met de afkorting PAVA (Perceptie, Acceptatie, Visie en Actie). In elke situatie van je leven kan je je score bepalen voor elk van deze vier kwaliteiten. De combinatie van deze vier scores bepaalt je **Geluksquotiënt (GQ)**.

Het is belangrijk dat je een juist idee hebt van deze vier PAVA-levenshoudingen en dat je ze goed uit elkaar leert te houden.

Deze handleiding is bedoeld als een werkboek. Voor een optimaal resultaat is het dus goed om aan elk onderdeel apart voldoende aandacht te besteden.



Eindeloos gepieker, dat ellendige beklemmende gevoel en je leven als betekenisloos ervaren zijn duidelijke tekenen van ongelukkig zijn.

Wanneer je niet volop gelukkig bent, weet je eigenlijk niet wat je echt wilt en realiseer je moeilijk de doelen die je voor ogen had. Je ziet maar moeilijk een uitweg, je hebt nergens meer zin in en als je niet oppast, kan het zelfs doorschieten naar apathie.

Geluksexpert Joost Vanhove toont hoe je met behulp van de Geluksmeter weer de regie krijgt over je eigen geluk. Je komt beter in je vel te zitten, ervaart meer flow en je durft veel meer op je intuïtie te vertrouwen. Zo groei je naar jouw beste versie van jezelf en krijg je een waardevoller leven voor jezelf en voor anderen.

Met de Geluksmeter ontdek je:

- wat je precies kunt veranderen, in jouw manier van denken, voelen en handelen, om voluit gelukkig te zijn;
- wat het geheim is van een leven dat de moeite waard is en dat vol vreugde is;
- hoe je in elke situatie jouw GQ (Geluksquotiënt) meet;
- met welke levenshouding je jouw GQ kan verhogen.



Joost Vanhove (1959), life-coach, mentor en trainer in zelfontplooiing, heeft na meer dan twintig jaar onderzoek het PAVA®-bewustzijnsmodel ontwikkeld, waarin de Geluksmeter centraal staat. De Geluksmeter is een soort gps, een wegwijzer, voor jouw geluksniveau in de dagelijkse praktijk. Duizenden mensen hebben hiermee de weg gevonden naar het kostbare juweel waar iedereen naar op zoek is: duurzaam geluk.

In de Geluksmeter waarderen mensen de combinatie van eenvoud, universele toepasbaarheid en diepgang. De Geluksmeter bestaat uit een combinatie van dit boek met handleiding en de gelijknamige app, die je gratis kunt downloaden.

‘Een van de meest efficiënte en complete methodes voor persoonlijke ontwikkeling.’ – Philippe De Jonge, jongerenmentor

www.geluksmeter.com

9 789492 934482 >