

LEKKERDER,  
LEUKER EN  
LICHTER LEVEN

Zó  
mooi  
is het  
leven



Pak je vergrootglas en  
zet je roze bril op

Voor de meesten van ons is de vakantie voorbij. Het 'echte leven' begint weer. Na wekenlang dromen over je ideale toekomst, zit je weer op diezelfde stoel achter datzelfde bureau. Hoe voorkom je sleur en kom je in een positieve flow?

**O**ké, van al dat mijmeren en ontstressen op het strand of in de bergen ben je geen steek verder gekomen. Zoals elk jaar zit september al vol afspraken nog voor je je agenda geopend hebt en word je opgeslokt door de dagelijkse sleur ... Voel je de donderwolk al hangen? Stop!

#### OVERLEVINGSSTRATEGIE

We hebben allemaal – op een verdwaalde positieveling na – vooral oog voor alles wat slecht is, misgaat en lelijk is. “En dat is ontzettend jammer”, vindt gezondNU-columnist en psycholoog Clara den Boer. “Tegelijkertijd is het ook logisch dat we zo denken. Ons brein is voorgeprogrammeerd op basis van angst en daarom signaleer je vooral wat niet goed gaat. Dat angstprincipe heeft ons duizenden jaren helpen overleven. Maar tijden veranderen. Nog nooit is onze samenleving

zo veilig geweest, hebben we zo veel te eten gehad, worden we zo oud en zijn we zo gezond geweest. Helaas heeft ons brein zich niet aangepast aan deze nieuwe realiteit en zijn we nu slachtoffer van die negatieve radar.”

Toch zijn we volgens Den Boer in staat het brein de baas te worden. “De hersenen zijn flexibeler dan we dachten. Of je een positief mens bent, wordt namelijk slechts voor vijftig procent bepaald door aanleg en opvoeding. Nogal wat mensen denken dat vooral de omstandigheden – of je rijk bent of in een mooi huis woont – bepalend zijn. Dat is echter slechts tien procent. De overige veertig procent wordt aangestuurd door bewust gedrag en is dus trainbaar. Geluk is in feite als een spier die je krachtiger of slapper maakt door de manier waarop je naar de werkelijkheid kijkt.” Dat betekent overigens niet dat

je in elke negatieve situatie een kans moet zien, stelt Clara. Er bestaat ook een derde weg: het omdenken. Deze manier van denken is in 1996 de wereld in geholpen door theaterregisseur Berthold Gunster. Omdenken is iets anders dan oplossingen aanreiken of tegenover iets negatiefs iets positiefs inbrengen. Je kunt ook accepteren, erkennen, luisteren, geïnteresseerd zijn en zonder oordeel zijn. Of, om Den Boers woorden te gebruiken: “Je kunt het glas halfvol of halfleeg zien, óf je kunt bedenken waar de kraan is.”

#### VECHT EN VLUCHT NIET

Omdenken is niet positief of negatief, maar creatief. Niet vechten of ontwijken, maar meedeinen. Niet oordelen of helpen, maar luisteren of zwijgen. Omdenken lijkt soms iets passiefs te hebben. Geruisloos als de stilte. Omdenken vergt echter meer actie dan achterover leunen. Door niet voor de verdediging of de aanval te kiezen ontstaat rust, waardoor je ineens alle kanten op kunt. Of er ontstaat ruimte om verbinding met de ander te maken. En dat betekent dat geluk niet alleen maar iets is waar je zelf knetterhard voor moet werken, maar ook iets is dat bijna als vanzelf kan komen aanwaaien als je stopt met veranderen wat niet te veranderen valt, maar desondanks positief blijft. In deze gezondNU proberen we jou aan het omdenken te krijgen, zetten we je een roze bril op en voorzien we je van een zesde zintuig voor alles wat mooi, goed en geweldig is. Waarom? Omdat dit het leven zoveel lekkerder, leuker en lichter maakt. En dat is gezonder voor iedereen. >

Kun je in juni nog volop dromen van al het moois dat de zomer je te bieden heeft, in september is het tijd voor een realitycheck.

- |   |           |
|---|-----------|
| Nieuwe carrière gestart                               | ✓ mislukt |
| De liefde nieuw leven ingeblazen                      | ✓ mislukt |
| Kinderen getemd tot brave wezens die altijd luisteren | ✓ mislukt |
| Slanker geworden                                      | ✓ mislukt |



## Vergroot, focus en groei

“Tevredenheid is binnen de wetenschap een internationale graadmeter voor hoe gelukkig we zijn”, stelt geluksambassadeur Leo Bormans. “Hoe meer mensen zich tevreden voelen, hoe gelukkiger ze zijn. Bij tevredenheid moet je niet denken aan achterover leunen in het zonnetje. **Nee, tevredenheid gaat om actieve reflectie en ambitie.**” “Door op te schrijven wat je nodig hebt en je ambities uit te spreken, bundel je als het ware je eigen energie”, vult psycholoog Clara den Boer aan. “Wat je leuk vindt, waar je hart ligt of waar je gelukkig van wordt, krijgt de focus en door die aandacht kan het groeien.” Dus als je je werk (of je geliefde) beu bent, is het goed om jezelf de volgende vragen te stellen.

### STAP 1. FOCUS

Schrijf op:

- Wat wil ik?
- Wat vind ik leuk?
- Wat kan ik?
- Hoe bouw ik uit wat ik leuk vind?
- Wat ga ik doen om dit te realiseren?

### STAP 2. VERGROOT

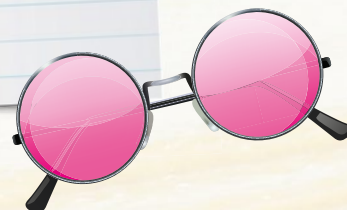
Oké, je weet waar je focus moet liggen. Vervolgens is het goed om die focus uit te vergroten door al je aandacht te richten op het goede, mooie en geweldige. Zo koester je een positieve mindset. Dat kan je carrière, maar ook andere dingen in je leven weleens een mooie draai geven. Let vooral op wat je goed kunt en waar je talent ligt, tipt Den Boer. “Wanneer je dat doet, word je alleen maar beter. Je raakt minder gefrustreerd. Dat levert meer plezier op en kost minder energie.” Belangrijk is dus om te weten waar je talent ligt. Start bij deze persoonlijke talentenjacht.

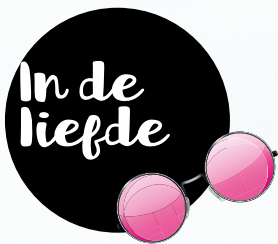
Mijn 3 toptalenten:

1)

2)

3)





## GroEIFactoren voor gezonde relaties

Of het nu in de liefde is, op je werk of met je kinderen: **een relatie verloopt nooit honderd procent vlekkeloos**. Strijdpunten, botsingen, hoogoplopende emoties. Het zegt net zo veel over een ander als over jou. Gebruik wrijvingen vooral als zelfreflectie-materiaal. Een gezonde relatie zal daardoor alleen maar groeien. Wat zijn de basisingrediënten voor een gezonde relatie?

### ✓ **VERTROUWEN:**

“Angst maakt eenzaam”, stelt Bormans. “Angst is volkomen overbodig. Alleen al aan de Belgische kust raken in de zomermaanden honderden kinderen hun ouders kwijt. Het merendeel – vijfhonderd kinderen – keert ongedeerd terug thuis dankzij de hulp van een vreemde. Deze kinderen zijn niet ontvoerd, meegenomen of verkracht. Dus we mogen die vreemde best wat meer vertrouwen. Het mooiste dat je in het kader daarvan een ander kunt meegeven, is openheid.” Vertrouwen kun je alleen maar geven als je het zelf hebt. Dus leer te vertrouwen op jezelf. Onderneem deze week drie acties die je leuk vindt, maar ook een beetje eng.

Vul in welke acties je deze week onderneemt:

.....  
.....  
.....



### ✓ **DANKBAARHEID:**

Door te denken aan wat goed is gegaan, stop je het piekeren en ga je met een goed gevoel naar bed. Daardoor slaap je beter en sta je uitgerust (en vrolijker) op! Schrijf daarom elke avond drie dingen op om dankbaar voor te zijn. Zit je relatie in het slop? Probeer je dan te concentreren op waar jij je geliefde dankbaar voor bent:

.....  
.....  
.....

### ✓ **VRIENDELIJKHEID:**

Als je vriendelijk doet tegen de mensen om je heen, krijg je dat vaak terug. Vriendelijk en vrolijkheid werken besmettelijk, zeker in de liefde of in de relatie met je kinderen. Oefen dus eens een week lang vriendelijkheid, ook als je pet daar niet naar staat.

- 1) Groet iedereen die je op straat tegenkomt.
- 2) Bedankt iedereen die je helpt.
- 3) Bedenk drie mensen voor wie jij iets leuks kunt betekenen.

### ✓ **COMPLIMENTEN:**

“Vaak klagen mensen dat ze nooit een complimentje krijgen van hun baas of hun partner”, constateert Den Boer. “Ook ouders zeggen met regelmaat dat ze weinig dankbaarheid van hun kind terugkrijgen. Bedenk dan eens hoe vaak jij de ander een compliment geeft of op een andere manier dankbaarheid toont.” Verhef vandaag tot complimentendag en geef minstens drie mensen een compliment. Aan wie ga jij een compliment uitdelen en waarom?

.....  
.....  
.....

**‘We onderschatten de factor *tevredenheid*. Het wordt al snel als saai betiteld, maar in werkelijkheid is het een mooie, stabiele basiswaarde in een mensenleven’**

PSYCHOLOOG  
PROF. LIESBETH WOERTMAN



Ik hou van mij

## Lessen van Waldorf en Statler

“Streef naar geluk”, adviseert psycholoog Ad Bergsma. **“Oogst onderweg zo veel mogelijk plezier en voldoening, maar toon je begripvol als dat niet lukt.”**

Vooraf dat laatste is een kunst, stelt Den Boer. “We hebben in ons hoofd een Waldorf en Statler zitten, de twee oude mannetjes van The Muppets, die op de achtergrond continu alles wat we doen becommentariëren. Als je naar die kritiek gaat leven, word je vanzelf onzeker. Dan durf je niets meer. De kunst is om die innerlijke dialoog als radiogeluid op de achtergrond voorbij te laten gaan. Luister naar wat gezegd wordt, maar weet dat je er niets mee móét. Je kunt het naast je neerleggen, je mag er ook de humor van inzien. Jij bent de baas, dus jij bepaalt wat er gebeurt.” Hoe kom je dichterbij zelfcompassie? Probeer het eens met deze vijf oefeningen.

- Vaak geven Waldorf en Statler commentaar tijdens alledaagse bezigheden zoals tandenpoetsen of strijken. Als je deze activiteiten met je volledige aandacht uitvoert, leg je die Muppets het zwijgen op.
- Las elke dag een time-out in. Laat alles uit je handen vallen en trek je terug, al is het maar vijf minuten, om gewoon even in stilte te zijn. Als je wilt, kun je mediteren of ontspanningsoefeningen doen. Gewoon stil zijn is vaak echter voldoende om het oordelen te stoppen en ruimte te scheppen in je hoofd.
- Veel mensen vinden het lastig om te zeggen wat zij goed vinden aan zichzelf. Vraag het daarom eens aan anderen. Verzin drie personen aan wie jij kunt vragen wat er bijzonder aan je is.

- Belangrijk voor een goed zelfbeeld is dat je vooral let op wat mooi en goed is aan jezelf. Ga voor de spiegel staan en schrijf minstens drie dingen op die je mooi vindt aan je uiterlijk:

.....

.....

.....

- Zorg dat je behalve je uiterlijk nog meer hebt om trots op te zijn. Je werk bijvoorbeeld of een andere vorm van zingeving. Bedenk wat dat voor jou kan zijn:

.....

.....

.....



### Is het echt zo eenvoudig?

Soms zijn de tips in een artikel zoals deze zo voor de hand liggend, zo eenvoudig, dat wij als redactie de werkzaamheid in twijfel trekken. Den Boer veegt meteen de vloer aan met ons cynisme: “Vaak werken de simpele tips het allerbeste, maar vergeten we ze in de gauwigheid van het leven uit te voeren, juist omdat ze zo simpel zijn. Mindfulness is daar een prachtig voorbeeld van. Het is heel makkelijk te doen, maar je moet het wel doen, anders verliest het zijn effect!” >



**‘De beste leerschool is het leven zelf. Je moet jezelf ontdekken, opnieuw uitvinden en doorontwikkelen. Je leert meer van doen en ontdekken, van vallen en opstaan, dan op welke sofa van welke psycholoog dan ook’**

JAN WALBURG, POSITIEF PSYCHOLOOG



## Focus op één ding

Als je wilt afvallen, is het standaardadvies: minder eten én meer sporten. Hoe vaak begin je vol enthousiasme en stap je weer in oude valkuilen? "Veranderen kost enorm veel energie en wilskracht", legt Den Boer uit. "Zodra je aandacht verslapt, ga je – pats – voor de bijl. **Belangrijk is dat je al je wilskracht concentreert op één verandering en niet alles tegelijkertijd wilt aanpakken.**"

Begin er bijvoorbeeld eens mee om elke dag een halfuurtje buiten te wandelen. Zomaar wandelen. Wat doet dat met je? De week of misschien zelfs de maand daarop kun je je suikergebruik verminderen. En? Hoe voelt dat? Vervolgens schroef je je zoutconsumptie terug. Zo doe je steeds iets dat je gewicht en gezondheid ten goede komt. Let maar eens op, alleen al van dat halfuurtje wandelen slaap je beter en heb je meer energie, en die energie heb je nodig om te kunnen veranderen. Zo kan iets kleins de kans op succes enorm vergroten.

**Een geslaagde mislukking**  
Mislukt je dieetpoging? Niet getreurd. Van elke ervaring neem je ook iets positiefs mee. Soms is een nieuwe gewoonte zo vanzelfsprekend geworden dat ze je niet eens meer opvalt.

**'Geluk is de optelsom. Als je alle plussen en minnen bij elkaar optelt en afweegt, is het fijn als je een overwegend positief gevoel overhoudt. Een soort grondstemming waar je altijd op terug kunt vallen'**

LIESBETH WOERTMAN, PSYCHOLOOG



## Word een supermam!

Als je moe bent, is het soms verdraaid lastig om niet te snauwen. Als je kinderen rotstreken uithalen, verlies je soms je geduld. **Honderd procent perfect ouderschap bestaat niet.** Hoe voeg je een snuffje positiviteit toe aan je eigen vader- of moederrol?

- Zorg dat je als ouder zelf retegelukkig bent; geluk begint en eindigt met jou. Dus weet wat je zelf nodig hebt om je goed te voelen en doe wat daarvoor nodig is. Ga op retraite, lees een goed boek, neem tijd voor jezelf (en elkaar) of beklim een berg. Gelukkige ouders creëren gelukkige kinderen.
- Strooi met complimenten. Wees daar nooit zuinig mee. Complimenten versterken je zelfvertrouwen en daarmee kom je steviger in je schoenen te staan.
- Schenk aandacht aan de talenten van je kinderen en zorg ook dat ze de ruimte krijgen zich daar verder in te ontwikkelen. Let dus niet op die ene onvoldoende op het rapport, maar benadruk wat ze goed doen.
- Zet bewust je roze bril op. Ook als je pet daar niet naar staat. Denk in mogelijkheden en concentreer je op dat wat goed gaat. Dat kun je oefenen door met zijn allen als gezin minimaal twee weken lang elke dag te benoemen waarvoor je dankbaar bent.
- Geef kinderen zekerheid en vertrouwen mee. Dat doe je door heel eenvoudig je beloftes na te komen.

# 5x basisgeluk voor beginners

## Vergroot de geluksfactor in je leven

Gelukkig zijn steunt als het goed is niet op één pilaar. Op welke fronten kun je groeien? Geef ze aandacht en kijk wat het je brengt!

### HEB JIJ GENOEG LIEFDE IN JE LEVEN?

Mensen die zich omringen met fijne mensen (partner, familie, vrienden, burens) zijn gelukkiger dan mensen die er alleen voor staan. Ga het avontuur aan, sta open voor nieuwe mensen en ga nieuwe vriendschappen aan.

### HOE GOED KUN JIJ OMGAAN MET GEBREKEN OF TEGENVALLERS?

We denken vaak dat gezonde mensen gelukkig zijn, maar gezondheid is geen voorwaarde voor geluk. Ook met een ziekte of handicap kun je zielsgelukkig zijn, mits je je gebreken of ziekte kunt accepteren. Hoe goed kun jij met tegenslag omgaan?

### HOEVEEL ZINGEVING GEEFT JOUW WERK JE?

Werk legt een gezonde basis voor geluk. Het voorziet je van een dosis verantwoordelijkheid en zingeving, het brengt je in contact met andere mensen en draagt bij aan structuur in je leven. Heb je geen werk? Dan is het heel gezond om op een andere manier die bij jou past

zingeving te vinden. Wat kan dat voor jou zijn?

### HOE RIJK BEN JE?

Veel geld maakt niet gelukkig, maar een beetje wel. Je moet genoeg verdienen om het volgende te kunnen kopen, dan zit je qua geluk goed: eten en drinken, kleding, ziekenzorg, een dak boven je hoofd en scholing voor je kinderen. Hoeveel extra geld heb jij nodig om dat voor elkaar te krijgen?

### DURF JIJ JEZELF TE ZIJN?

Jezelf kunnen zijn is belangrijk om gelukkig te kunnen worden. Vrijheid is om die reden een belangrijke 'geluksvergroter'. Hoe vrij ben jij? En heb je het lef om jezelf te zijn?

## GELUKSVOGELS GEZOCHT

**Ben jij een echte geluksvogel? Ben je een gelukszoeker? Of ben je gewoon iemand die waanzinnige tips heeft om tevreden in het leven te staan? Deel je tips en verhalen met andere lezers en verspreid je geluk.**

**Stuur je ervaring naar: [redactie@gezondnu.nl](mailto:redactie@gezondnu.nl) o.v.v. geluk.**

## Fotografeer je happy!

Veel mensen hebben geen idee hoe goed ze het hebben of hoeveel moois er is. Pak daarom je camera of telefoon en fotografeer wat er allemaal in jouw straat te zien is of in je huis. Neem een uur de tijd. Leg jezelf geen grenzen op. Maak zichtbaar wat normaal onzichtbaar blijft, omdat het je niet opvalt.

**Hang je drie mooiste, meeste verrassende ontdekkingen op en bedenk wat je er zo geweldig aan vindt.** 📷