
Geluksformule

Alle onderstaande informatie is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

ABC-tje

De formule voor geluk is een ABC-tje:

- **A**utonomie: de vrijheid om keuzen te maken die passen bij wie je bent.
- **B**etrokkenheid: je verbonden voelen met anderen (familie, vrienden, etc.).
- **C**ompetentie: het idee goed te zijn in wat je doet

Geluksformule

Natuurlijk hebben we niet alles in de hand. Ongeveer 50% van ons gevoel van geluk krijgen we met de geboorte mee. Sommigen worden als het ware 'geboren' als optimist en anderen als pessimist. Voor de laatsten is het wat harder werken, maar voor elk van ons geldt de volgende 'Geluksformule':

$$G = B + O + R$$

Geluk = **B**asisstemming + **O**mstandigheden (situatie, wat 'gebeurt') + **R**educties (hoe je er mee omgaat).

Tien vragen voor een gelukkig leven

Vraag je aan het eind van elke dag af:

1. Van wie houd ik?
2. Wie houdt van mij?
3. Waar ben ik trots op?
4. Waarover voel ik mij dankbaar?
5. Wat heb ik vandaag geleerd?
6. Waar heb ik vandaag van genoten?
7. Wat heb ik vandaag gegeven?
8. Wat heb ik vandaag gekregen?
9. Wat heb ik vandaag gedaan waarover ik tevreden ben?
10. Wat deed iemand anders, waarover ik tevreden ben?

Bij problemen:

- Wat is er goed/ interessant/ uitdagend aan dit probleem?
- Wat is nog niet perfect?
- Wat ben ik bereid te doen om dit op te lossen?
- Wat kan ik (anders) doen om dichterbij een oplossing te komen?
- Wat/ wie kan mij hierbij helpen?

Schrijf jezelf gelukkig

- Schrijf iemand een brief om je dankbaarheid te tonen.
- Schrijf een week lang elke dag 3 dingen op die vandaag goed gingen en vind er een verklaring voor waarin vooral jij een rol speelde.
- Schrijf een verhaal over hoe jij bent als je op je best bent. Lees dit een week elke dag door.
- Maak een lijst met alle sterke kanten van jouzelf. Kies per dag een eigenschap uit die je steeds op een nieuwe manier gebruikt.

Vijf top tiens

1. Noem tien positieve eigenschappen van jezelf.
2. Noem tien successen in je leven.
3. Noem tien manieren waarop je aardig bent voor een ander.
4. Noem tien meevallers in je leven.
5. Noem tien manieren waarop je door anderen gesteund wordt.

Als je niet gemakkelijk je lijstje vol krijgt: vraag om tips aan je vrienden, partner, collega's, etc.

www.taraconsult.nl

www.psycholoog-gennep.nl

info@taraconsult.nl

tel. (06) 45 089 200

(Marcel Sanders)

