

Cheat Sheet voor Geluk



Wat is geluk?

- Wetenschappers doen al jarenlang onderzoek naar welke oefeningen ons gelukkig maken. Door deze oefeningen in je leven te integreren kun je een groot verschil in je geluksgevoel maken. (Seligman, 2011)
- Gelukkig zijn betekent niet dat jij je altijd goed voelt. Het is niet mogelijk om je iedere dag alleen maar vrolijk te voelen. Mindere dagen horen eenmaal bij het leven. Juist het accepteren dat jij je ook minder goed mag voelen draagt bij aan je geluk. (Bormans, 2010, King, 2017)
- Geluk is een combinatie van tevredenheid, vreugde en zingeving over je leven in het geheel. (Lyobomirsky, 2007)
- We hebben het gehad over de theorie van Sonya Lyobomirsky. Waarin ze stelt dat 50% van ons geluk afhankelijk is van onze genen, 10% van onze omstandigheden en 40% van datgene wat we zelf doen. (Lyobomirsky, 2008)
- Ons brein went snel aan nieuwe situaties. Dit noemt men hedonistische adaptatie. Dit werkt zo met vrijwel alle omstandigheden in ons leven. Of je nu ineens de loterij wint of in een ongeluk beland. Op de lange termijn lijken omstandigheden en materiële zaken veel minder impact op ons geluk te hebben dan we denken. Geluk gaat veel meer over de acties die we zelf uitvoeren. (Gilbert, 2006, Dijksterhuis, 2015)

De Hakbijl



- Net als een houthakker die zijn bijl moet slijpen om bomen om te hakken is het ook belangrijk om bewust tijd te maken voor het doen van de dingen waar je gelukkig van wordt. Gelukkige mensen zijn immers creatiever, productiever en gezonder. (Achor, 2008)

Dankbaarheid

- Een erg effectieve bewezen oefening om je geluksgevoel te vergroten is om regelmatig drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. (Emmons, Mcullough, 2003)

Terugkijken

- Alleen al even terugkijken naar een positief moment uit de afgelopen 24 uur zorgt ervoor dat we ons gelukkiger voelen (Fredrikson, 2011)

De natuur

- Tijd doorbrengen in de natuur zorgt ervoor dat je minder stress ervaart en je stemming automatisch verbetert (Ewert, 2018), ook levert het een bijdrage aan je slaap (Jimenez 2021), je focus (Roe, 2013) en je creativiteit (Atchley, 2012).

Sport en beweging

- Verschillende studies laten zien dat sporten een geweldige manier is om je geluksgevoel te verhogen. Zo zorgt 20 minuten sporten of bewegen er al voor dat we de rest van de dag in een betere stemming zitten. Daarnaast is sport een van de effectiefste manieren om depressieve gevoelens tegen te gaan.(Craft, Perna, 2004, Carek, Laibstain, 2011).

Zingeving

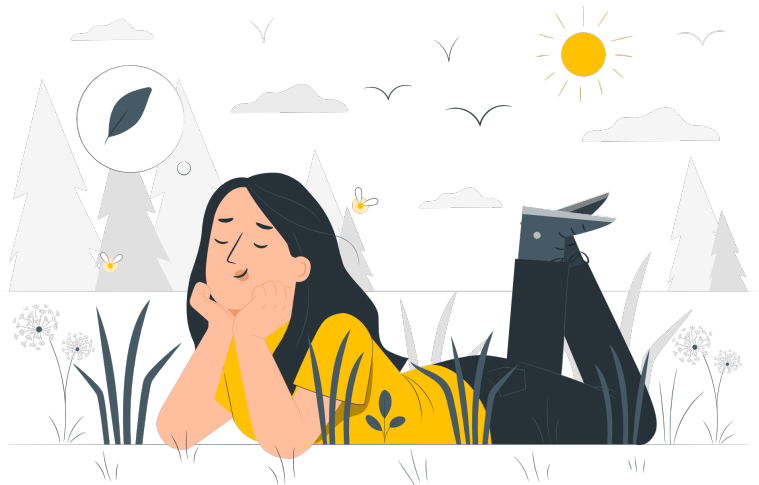


- Victor Frankl heeft jarenlang in een concentratiekamp gezeten, Hij ontdekte dat je zelfs daar een gevoel van betekenis kunt ervaren. 'We hebben geen invloed op omstandigheden maar in iedere situatie hebben we de keuze hoe we ermee omgaan.' (Frankl, 1946). Zo zal de ene persoon in de file boos worden. Weer een ander zal een lekker muziekje opzetten en vrolijk meezingen. Zelfde file, andere manier van ermee omgaan.
- Verschillende studies laten zien wat de effecten van geven zijn. Iets aan een ander geven zorgt ervoor dat we ons een stuk gelukkiger voelen. Ook vrijwilligers werk heeft een grote invloed op ons geluk. (Dunn,2011)

Zelfvertrouwen

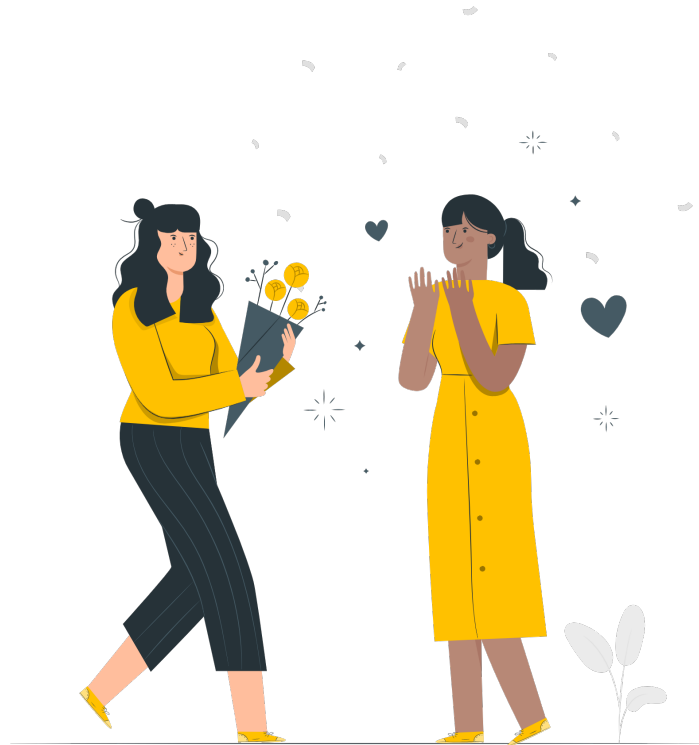
- Zeg nooit tegen jezelf ik kan het niet. Zeg eerder: 'Ik kan het NOG niet.' (Dweck, 2008)
- Jezelf blootstellen aan de dingen die je spannend vindt is een van de beste manieren om angsten te overwinnen en te ontdekken dat je nergens bang voor hoeft te zijn. (Haurer,2012)

Rust in je hoofd



- Er zijn meer dan 76 wetenschappelijk bewezen voordelen van ademhalingsoefeningen en mindfulness. Zo vermindert het bijvoorbeeld stress, helpt het je beter focussen en zorgt het ervoor dat we beter slapen. (Live and dare, 2021)
- We hebben een ademhalingsoefening geleerd waarbij je simpelweg je aandacht naar je ademhaling brengt. Iedere keer dat er een gedachte in je op komt breng jij je aandacht weer terug naar je ademhaling.

Relaties



- Uit een 80 jarige studie van Harvard blijkt dat de belangrijkste bouwsteen voor een gelukkig leven onze relaties is. (Waldinger, 2016)
- Uit een onderzoek van de universiteit van Chicago blijkt dat een praatje maken met met een vreemdeling je gelukkiger maakt. Vaak beginnen we alleen niet zomaar een gesprek omdat we denken dat anderen daar niet op zitten te wachten. Maar niets is minder waar. Het is natuurlijk ook erg leuk om zomaar een collega aan te spreken. (Epley, 2019)
- Het schrijven en voorlezen van een dankbaarheidsbrief aan iemand om wie je geeft kan zowel je eigen geluksgevoel als het geluksgevoel van de ander een enorme boost geven. (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011).

Blijlage



Leestips

- Op naar geluk - Ap Dijksterhuis
- Het Happiness Project - Gretchen Rubin
- Atomic Habits - James Clear
- Stuiten op geluk - Daniel Gilbert
- The Happiness Advantage - Shawn Achor
- The how to happiness - Sonya Lyobomirsky
- Learned Optimism - Martin Seligman
- Flourish - Martin Seligman
- The Miracle Morning - Hal Elrod
- Mindset - Carol Dweck
- Joy on Demand - Chade-Meng Tan
- The world book of happiness - Leo Boermans
- Flow - Mihaly Csikszentmihalyi
- 10% Happier - Dan Harrss
- Vind je Ikigai - Fransesca Miralles
- Ikigai - Ken Mooi
- Man's search for meaning - Victor Frankl
- Positivity - Barbare Fredrickson
- <https://liveanddare.com/benefits-of-meditation/>

Ted-Talks

De lessen van 100 dagen afwijzing:

<https://www.youtube.com/watch?v=-vZXgApsPCQ>

Wat je kunt leren van de langste studie over geluk:

https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&t=609s&ab_channel=TED

Hoe je iedere dag gelukkig kunt zijn:

https://www.youtube.com/watch?v=78nsxRxbf4w&ab_channel=TEDxTalks

Lichaamstaal, de zelfvertrouwen booster.

https://www.youtube.com/watch?v=RWZluriQUzE&ab_channel=TED-Ed

Plaatjes

De geluksformule

