

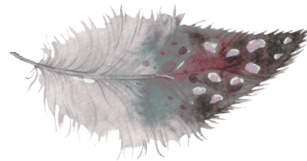


Het grote
boek
over
geluk



Janneke de Leede

Het grote boek over geluk



Janneke de Leede

KOK

© 2016 – Uitgeverij Kok
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

Vormgeving: Flashworks^{nl} - Kampen

ISBN 978 90 435 2623 4

NUR 713

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

Inhoudsopgave

Inleiding	9
1. Wat is geluk?	16
2. Is geluk belangrijk?	21
3. Meten is weten	25
4. Zoeken op de verkeerde plek	29
5. Geluk is een werkwoord	33
6. Zet een andere bril op	37
7. Laten we zacht zijn	45
8. Jezelf laten zien en horen	49
9. Welk type ben jij?	50
10. Ken je waarden	65
11. Aan de slag	69
12. Geluk is besmettelijk	73
13. Geloof en geluk	78
14. Het geheim van geven en delen	81
15. Het motortje dat dankbaarheid heet	85
16. Tevredenheid is houden van wat je hebt	90
17. Zorg voor je lichaam	95
18. Koester hoop	105
19. Leer vergeven	115
20. Vier het leven	119
Tot slot	123
Bronnen	125





‘Geluk is als een
vlinder: als je hem
probeert te grijpen
blijft hij net buiten je bereik.
Wanneer je rustig blijft
zitten komt hij misschien
op je hand zitten.’

Nathaniel Hawthorne, 1804-1864

Inleiding

Geluk. We zoeken er al naar zolang er mensen zijn op aarde. Gelukszoekers, dat zijn we. Psychologen en filosofen doen telkens weer hun best om met hun kennis mensen te helpen een gelukkiger leven te leiden. Kunstenaars proberen geluk te vangen in woorden, geluiden of beelden en weten ons soms diep te raken. Theologen wijzen ons de weg naar binnen en naar boven. Wat is geluk en waar is het te vinden?

Vraag tien verschillende mensen wat geluk voor hen betekent en je krijgt tien verschillende antwoorden. We zoeken het allemaal in andere dingen: geld, lekker eten, mooie spullen, werk, relaties, kennis, de natuur of zingeving. Maar vinden we het daar ook?

Het blijft een raadsel, iets om je over te verwonderen, om naar te zoeken en om aan te werken. Want ja, je kunt er zelf iets aan

doen. Dat laat hedendaags psychologisch onderzoek ons zien. Geluk is niet alleen iets wat je overkomt, maar ook iets waar je bewust je best voor moet doen om het te ervaren. Tot op zekere hoogte heb je geluk in eigen hand. Je manier van denken en van doen heeft invloed op je geluk. Hoe? Daarover gaat het in dit boek.

Maar moet je dat wel doen, op zoek gaan naar geluk? Onze tijd staat bol van het ongeluk. Kijk om je heen en je voelt je bijna schuldig als je met dit onderwerp aan de slag gaat. Er is genoeg om somber van te worden en dat moeten we niet wegmoffelen. Moeten we niet juist leren dat soms een beetje ongelukkig zijn voluit bij leven hoort? De oproep van de hedendaagse geluksindustrie om gelukkig te zijn, kan een dwang worden en werpt je terug op jezelf. Doe ik het goed? Maak ik de juiste keuzes? Daarom wil ik je

met dit boek ook niet aansporen om alleen maar bezig te zijn met gelukkig worden. Ik wil wegblijven van de zoektocht naar geluk als een egoïstische activiteit waar je alleen zelf beter van wordt. Mijn uitdaging is om je laten zien dat, als je een bezielde en betekenisvol leven gaat leiden waarin je zin ervaart, geluk het resultaat kan zijn. Geluk als bijproduct – niet om voortdurend naar te streven. Gericht op geven en delen en er zijn voor een ander.

Ga met me mee op zoek naar dat wat jouw leven zin en betekenis geeft. Naar jouw waarden en doelen. Laat je inspireren door de uitspraken van grote denkers. Maak tijd en kom in beweging. En vind geluk op je levenspad. Niet als doel, maar als geschenk!

*Janneke de Leede
februari 2016*

Geniet van het leven zo lang je nog jong bent. Wees **gelukkig** in je jeugd. Doe wat je **hart** je zegt. Kijk goed om je heen. En bedenk daarbij dat **God** je leven zal beoordelen. Houd verdriet en zorgen ver bij je vandaan want je **jeugd** is snel voorbij.'

Salomo, 972-932 v. Chr.



‘**Geluk** is niet iets wat je kunt “zoeken”, laat staan iets wat je kunt “vinden”. **Geluk** is als een **dans**: die kun je niet vinden maar wel “leren” en dan enkel maar “**dansen**”.’

Wouter Torfs



1. Wat is geluk?

Doe even je ogen dicht en denk terug aan een moment dat je je heel gelukkig voelde. Hoe zou je dat gevoel beschrijven? We hebben allemaal wel een intuïtief gevoel bij wat geluk is, maar het is lastig om er woorden aan te geven. Bestaat geluk uit een optelsom van gelukkige momenten? Is het een staat van zijn, een voortdurend gevoel? Of meer een kortdurend piekmoment, dat telkens een ander cijfer voor geluk kan opleveren, afhankelijk van hoe je je op dat moment voelt? Is het 'iets' dat je kunt vinden als je maar goed genoeg zoekt? Een soort schat die verborgen ligt en waar je naar kunt zoeken?

Wetenschappers worstelen ook met de definitie van geluk en eigenlijk wordt er pas sinds

een aantal jaren serieus onderzoek naar gedaan. Lang wilden onderzoekers zich niet aan dit onderwerp branden. Natuurlijk zijn er wel veel filosofische, literaire of historische teksten over geluk, maar pas sinds een aantal decennia buigt de school van de positieve psychologie zich serieus over dit onderwerp. Sonja Lyubomirsky, een van de bekendste geluksonderzoekers, verstaat onder geluk de ervaring van vreugde, tevredenheid en welzijn. Gekoppeld aan een gevoel van een leven dat goed is, zinvol en de moeite waard. Geluk is dus veel meer dan wat fijne ervaringen. Die zijn van tijdelijke aard en kun je benoemen als genot, kortdurende geluksmomenten. Geluk is stabiel en hangt maar voor een heel klein deel af van de omstandig-



heden. Veel belangrijker voor geluk is dat je het gevoel hebt dat je een zinvol leven leidt, dat jouw leven ertoe doet.

het leven dat je leidt, maakt gelukkig. Kernwoorden daarbij zijn dankbaarheid en tevredenheid. Daarover later meer.

goede met je voorheeft.

Geluk is niet zelfgericht of egoïstisch. Geluk, zoals ik het in dit boek wil definiëren, gaat over geven, ingaan op het beroep dat een ander op je doet. Geluk wil delen en anderen gelukkig maken, dat geeft het leven zin.

Samengevat: een gelukkig leven is een zinvol leven!

‘Wie zich **gelukkig** voelt met het **geluk** van anderen, bezit een **rijkdom** zonder grenzen.’

Frans Daels, 1882-1974

Onze eigen Nederlandse ‘geluksprofessor’ Ruut Veenhoven omschrijft het geluk zo: ‘De mate waarin een individu de kwaliteit van zijn leven in het algemeen als gunstig ervaart.’ Eenvoudig gezegd: houden van

Het woord geluk is afgeleid van het Griekse woord *eudaimonia*, dat letterlijk betekent: vergezeld van een welgezinde God. Een gelukkig leven is een leven waarin je samen op weg mag gaan met een God die het



Doen:

Maak je eigen gelukslijst
We weten dat iedereen ernaar streeft, bewust of onbewust. Elk mens wil gelukkig zijn, maar wat geluk voor jou is, is heel persoonlijk. Alleen jij weet en kunt aangeven hoe gelukkig jij je voelt en of je zin in je leven ervaart.

Wat versta jij eigenlijk onder geluk. Wat is voor jou een gelukkig leven? Maak een gelukslijst met minimaal tien dingen die jou gelukkig maken.

50 'dagelijkse' dingen

1. Het vinden van een tientje in een oude spijkerbroek
2. Op vakantie gaan
3. Slapen in een bed met net gewassen lakens
4. Zwemmen in de zee
5. Wakker worden op een zonnige dag
6. Zitten in de zon
7. Verrast worden met bloemen of bonbons
8. Een berichtje krijgen van een dierbare
9. Knuffelen
10. Een bedankkaartje in de brievenbus vinden
11. Twee oude mensen hand in hand zien lopen
12. In een auto zitten met open raam op een zonnige dag
13. Het winnen van een tientje
14. Een vakantie boeken
15. Naar je favoriete liedje luisteren
16. Het vinden van een koopje
17. Een oude vriend zien
18. Picknicken in het park
19. Promotie krijgen
20. Een romantisch avondje uit
21. Het horen van een nummer dat je doet denken aan het verleden

die ons een geluksgevoel bezorgen:

22. Foto's van vroeger bekijken
23. Vrienden maken
24. Een rustig moment voor jezelf
25. Wandelen door de natuur
26. Een kind horen lachen
27. Een echte mannen- of vrouwenavond
28. Wakker worden op zaterdagochtend en beseffen dat het weekend is
29. Chocolade
30. Cake eten
31. In je spijkerbroek passen terwijl je dacht dat deze te klein was
32. Lof van je baas
33. Geur van versgebakken brood of koekjes
34. Een warm bubbelbad
35. Iemand die je vertelt dat je bent afgevallen
36. Uitzoeken of diegene je leuk vindt
37. Een diner op zondag
38. Geur van vers gemaaid gras
39. Op de luchthaven van je vakantiebestemming landen
40. Good hair day
41. Feestdagen
42. Klaar zijn met je rijexamen
43. Een zeer mooie hotelkamer
44. Als je kinderen het goed doen op school
45. Aan een oud iemand jouw zitplaats in de bus of trein aanbieden
46. Iemand die jou een parkeerkaart geeft op de parkeerplaats
47. Wakker worden en ontdekken dat het die nacht gesneeuwd heeft
48. Het drinken van een koud biertje na het werk
49. Een avond 'eenvoudig' eten
50. Zoenen

Welke dagelijkse, kleine dingen bezorgen jou een geluksgevoel?



Geluk is een geschenk

Iedereen is op zoek naar geluk. Maar hoe word je gelukkig? En wat is geluk eigenlijk? In dit boek vind je inspirerende quotes, tips en informatie over de zoektocht naar een gelukkig leven.

‘Ga met me mee op zoek naar dat wat jouw leven zin en betekenis geeft. Naar jouw waarden en doelen. Laat je inspireren door de uitspraken van grote denkers. Maak tijd en kom in beweging. En vind geluk op je levenspad. Niet als doel, maar als geschenk!’

Janneke de Leede



www.kok.nl

ISBN 978 90 435 2623 4 | NUR 713



9 789043 526234