

Artikel Geestelijke Gezondheid

De Geluksdriehoek

**Bouwen aan geluk? De nieuwe geluksdriehoek wijst de weg!**

Wie wil werken aan zijn geluk heeft daar nu een praktisch hulpmiddel voor: **de geluksdriehoek.**Deze figuur toont de 3 bouwblokken van geluk en bundelt de zaken die je zélf kan beïnvloeden om gelukkig(er) te worden. Op die manier wil de geluksdriehoek Vlamingen stimuleren om aan hun mentaal welbevinden te werken. Ook online: op [geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be/) staan **praktische tips, filmpjes, oefeningen en verhalen** van (bekende) Vlamingen over verschillende geluksgerelateerde thema’s. Er is ook een **geluksmaat**. Dat is een test die die je meer vertelt  over hoe het gesteld is met jouw geluk. Het dashboard houdt de resultaten voor je bij. De geluksdriehoek werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven met de hulp van heel wat experten. Het is het allereerste educatieve model in Vlaanderen dat 100 % toespitst op mentaal welbevinden.

*(cta)*
Ontdek de geluksdriehoek

**Geluk zit in een klein driehoekje**

*Zou het niet fijn zijn als we allemaal wat gelukkiger werden?* Met die vraag in het achterhoofd verzamelde het Vlaams Instituut Gezond Leven met hulp van een groep topexperten alle belangrijke wetenschappelijke studies over geluk. De opgedane kennis brachten ze samen in één duidelijk beeld: **de geluksdriehoek**. Dit educatieve model wil Vlamingen helpen om aan hun mentaal welbevinden te werken. De geluksdriehoek toont de 3 bouwblokken van geluk en is bewust uit balans gebracht met een oranje bol die tegenslag symboliseert. Perfect geluk bestaat immers niet. Het gloednieuwe model krijgt ook online een plaats: op [geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be/) staan **praktische tips, filmpjes, oefeningen en verhalen** van (bekende) Vlamingen over verschillende geluksgerelateerde thema’s.  En last but not least: er is ook een **geluksmaat**. Dat is een test die die je meer vertelt  over hoe het gesteld is met jouw geluk.

*(cta)*
Maak kennis met de geluksdriehoek