


GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je zelf wel kan beïnvloeden.

 Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips, filmpjes en oefeningen.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

-  Wat vind je belangrijk in je leven?
-  Waar ben je trots op?
-  Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
-  Bij wie vind je steun?
-  Hoe beteken jij iets voor anderen?
-  Waar ben je dankbaar voor?
-  Wat helpt je om je gedachten los te laten?
-  Ben je soms niet te streng voor jezelf?
-  Waar krijg je energie van?

**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildechtrstraat 9, 1020 Brussel