

# 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](https://geluksdriehoek.be) vind je praktische tips, filmpjes en oefeningen.



### 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 betekenen 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?

## DE GELUKSDRIEHOEK: BOUWEN AAN GELUK

De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken. Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat zie je duidelijk: de blokken passen als puzzelstukjes in elkaar.

### GOED OMRINGD ZIJN

De bouwblok '**Je goed omringd voelen**' verwijst naar het gevoel dat je warme, bevredigende en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen en weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.

### JE GOED VOELEN

De bouwblok '**Je goed voelen**' gaat over je 'emotioneel' goed in je vel voelen. Dat betekent in de eerste plaats dat je positieve gevoelens kunt ervaren: plezier beleven, interesse hebben in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken. Maar het gaat ook over een veel ruimer gevoel van levenstevredenheid: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Maar ook minder positieve gevoelens kunnen er een plek krijgen: ze kunnen én mogen er zijn .

### JEZELF KUNNEN ZIJN

De derde bouwblok is '**Jezelf kunnen zijn**'. Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf - ook in relaties met anderen. Je kent jezelf (*Wie ben ik? Waar ben ik trots op?*). Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven (*Wat wil ik? Wat is mijn doel? Wat maakt mijn leven waardevol?*). Je kunt min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je hebt controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

Aan elke bouwblok zijn **3 vragen** gekoppeld die je uitnodigen om na te denken. Er is geen 'juist' of 'fout' antwoord op de vragen. Maar wanneer je er dieper over nadenkt, stel je misschien wel vast dat je aan een iets wil werken. En dat kan.

Op **geluksdriehoek.be** vind je tools en oefeningen die je op weg helpen. Zo kan je bouwen aan je geluksgevoel.

Onder de driehoek zie je een **oranje bol**. Die bol kan je uit balans brengen. Dat is niet erg: je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.

### MEER WETEN?

Surf voor meer informatie en materialen naar **gezondleven.be** en **geluksdriehoek.be**.