## [lang artikel]

**Geluk zit in een klein driehoekje**

**Na de voedings- en bewegingsdriehoek die aan ontelbare koelkasten hangt als duidelijke leidraad voor gezonde eet- en beweeggewoontes, ontwikkelde het *Vlaams Instituut Gezond Leven* de geluksdriehoek. Want onze mentale gezondheid is minstens even belangrijk. Zéker nu de coronapandemie onze veerkracht behoorlijk op de proef stelt. Met dat idee in het achterhoofd verzamelde Gezond Leven alle belangrijke wetenschappelijke studies over geluk en balde het die kennis samen in één duidelijk beeld: de geluksdriehoek.**

**Nooit 100% gelukkig**

De geluksdriehoek is een kompas: ze informeert over de weg die je kunt bewandelen om beter in je vel te zitten en dat gevoel vast te houden. Ze geeft info over nieuwe gewoontes die je kunt aanleren om gelukkig(er) te worden. Zoals bijvoorbeeld het uiten van dankbaarheid en om leren gaan met vervelende gedachten. Natuurlijk zijn er dingen in je leven die je niet in de hand hebt: financiële problemen, de omgeving waarin je opgroeit, plots iemand verliezen of gewoon brute pech. Maar hoe ga je om met al die zorgen? Hoe ontwikkel je veerkracht? Dat heb je voor een stuk wél zelf in de hand. De geluksdriehoek bundelt de zaken die iedereen zelf kan beïnvloeden. *“Natuurlijk bestaat zoiets als ‘perfect geluk’ niet.* *Soms loopt het leven niet zoals we willen, maar dat is oké. Daarom is onze geluksdriehoek ook een beetje ‘uit balans’ gebracht met een oranje bol”*, vertelt Veerle Soyez, experte mentaal welbevinden bij Gezond Leven.

**Bouwen aan je geluk**

De geluksdriehoek bestaat uit **drie bouwblokken** die als puzzelstukken in elkaar passen. Bij iedere bouwblok horen drie vragen die je aan het denken zetten. Deze vragen verwijzen telkens naar een bepaalde vaardigheid die je kan inzetten om je bouwblokken stevig op te bouwen en om de balans te bewaren.

Het bouwblok **‘goed omringd zijn’** verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en zij kunnen ook steunen op jou.

‘**Goed omringd zijn**’ heeft te maken met de vaardigheden ‘*werken aan verbondenheid*’, ‘*relationeel en sociaal betrokken zijn*‘ en ‘*dankbaarheid, medeleven en vergiffenis*’. Ze zitten vervat in volgende drie vragen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie 3 | Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie 4 | Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie 5 |
| Bij wie vind je steun? | Hoe beteken jij iets voor anderen? | Waar ben je dankbaar voor? |

Het 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 om nieuwe zaken te ontdekken en 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. Ook minder positieve gevoelens hebben een plek in dit bouwblok: ze kunnen én mogen er zijn.

‘**Je goed voelen**’heeft te maken met de vaardigheden ‘*aandachtig, niet beoordelend aanwezig zijn in het hier en nu*’, ‘*mild zijn voor jezelf*’ en ‘*emotioneel evenwicht bereiken*’. Ze zitten vervat in volgende drie vragen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie 6 | Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie 7 | Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie 8 |
| Wat helpt je om je gedachten los te laten? | Ben je (soms) niet te streng voor jezelf? | Waar krijg je energie van? |

In het bouwblok **‘Jezelf kunnen zijn’** 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.

‘**Jezelf kunnen zijn**’ heeft te maken met de vaardigheden ‘*betekenisgeving*, *‘positieve mindset’* en ‘*engagement voor persoonlijke doelen*’. Ze zitten vervat in volgende drie vragen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 | Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie | Iconen geluksdriehoek groen Tekengebied 1 kopie 2 |
| Wat vind je belangrijk in je leven? | Waar ben je trots op? | Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je? |

De **‘Oranje bol’**  staat voor het feit dat je je niet altijd gelukkig kan en moet voelen. Er is altijd wel iets − stress, een tegenslag … − wat je uit balans brengt. En dat is oké. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan.

Wanneer je erin slaagt om, ondanks de bol, ondanks tegenslagen, toch (opnieuw) balans te creëren, vertoon je veerkracht. Veerkrachtig zijn betekent dat je op zoek kunt gaan naar manieren die voor jou, op dat moment, werken om je goed in je vel te blijven voelen. Dat doe je door (leren) om te gaan met stress en emoties, door je flexibel aan te passen aan de situatie en door fouten te durven maken en hieruit te leren.



**Geluksdriehoek.be**

Op geluksdriehoek.be vind je oefeningen rond al deze vaardigheden terug. Deze website bevat verder ook oefeningen en informatie over veertien thema’s: o.a. geluk, veerkracht, positiviteit, stress, burn-out, verlies, ouderschap, piekeren en angst. En elk thema wordt uitgebreid behandeld met filmpjes en tips van gerenommeerde experts en getuigenissen van gewone Vlamingen en bv’s.

**Voor wie is de geluksdriehoek bedoeld?**

De geluksdriehoek kan zowel kinderen (vanaf 3 jaar), jongeren als volwassenen helpen om te bouwen aan hun geluk. Wie ouder is dan 16 jaar, kan er ook op geluksdriehoek.be mee aan de slag. Jongeren van 12 tot 16 jaar kunnen terecht op NokNok.be.