## [middellang 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:

* GOED OMRINGD ZIJN

De warme relaties met mensen om je heen, weten dat je op hen kunt rekenen en dat jij hen ook steunt als ze je nodig hebben.

* JE GOED VOELEN

Interesse hebben in het leven en de energie om dingen aan te pakken. Maar ook innerlijke rust, het gevoel dat je wensen vervuld worden. Het besef dat minder positieve gevoelens geen ramp zijn.

* JEZELF KUNNEN ZIJN

Jezelf kennen en een duidelijke richting kiezen in het leven. Groeien als persoon en tevreden zijn met jezelf.

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. De vraag ‘*Ben je (soms) niet te streng voor jezelf’* staat bijvoorbeeld voor de vaardigheid *mildheid*, terwijl ‘*wat vind je belangrijk in je leven’* peilt naar *betekenisgeving*.

Op geluksdriehoek.be vind je oefeningen rond al deze vaardigheden terug. De 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 online op geluksdriehoek.be mee aan de slag. Jongeren van 12 tot 16 jaar kunnen terecht op NokNok.be.