## [uitgebreid 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:

**‘Bij wie vind je steun’** wanneer het wat minder met je gaat? Word jij omringd door mensen bij wie je jezelf kan zijn, bij wie je niet alleen in goede, maar ook in kwade dagen welkom bent? En durf je dan ook effectief om steun en hulp te vragen? Elkaar de ruimte geven om je niet altijd *op-en-top* te voelen is een enorm mooi gegeven en versterkt jullie band.

**‘Hoe beteken jij iets voor anderen?’** Gesteund worden en steun geven gaan hand in hand. Hoe zorg jij ervoor dat je er bent voor anderen? Wat doe jij zodat anderen (onder andere) door jou omringd willen worden?

De vraag **‘Waar ben je dankbaar voor?’** gaat over het ervaren van gevoelens van dankbaarheid. Maar vooral ook over het uiten ervan. Als je iemand vertelt dat je dankbaar bent voor hem of haar of voor iets wat hij of zij doet, dan maak je die persoon (én jezelf) niet alleen blij, maar versterk je jullie band ook. Sta hier dus genoeg bewust bij stil. En zet het ook om in actie. Dankbaar zijn voor wie en wat er is, laat je toe om verbittering los te laten. Hierdoor kom je gemakkelijker tot vergeven: je neemt het mensen die je pijn hebben gedaan niet meer kwalijk.

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:

De vraag **‘Wat helpt je om je gedachten los te laten?’** gaat in de eerste plaats over het bewust aandacht geven aan wat er hier en nu is, zonder daar meteen een oordeel of mening over te hebben. Een belangrijke, maar vervelende eigenschap van ons *hoofd* is dat onze gedachten de neiging hebben om af te dwalen. Dat gegeven op zich is al jammer, maar het feit dat onze gedachten vooral afdwalen naar *vervelende* zaken is dat des te meer. Het vermogen om in het hier-en-nu aanwezig te zijn en de zaken bewust te beleven, beschermt je daartegen. Je zal de zaken ook veel helderder beleven, waardoor deze eigenschap sterk bijdraagt tot dit bouwblok. Regelmatig je gedachten en emoties loslaten wil zeggen dat je ze ‘vanop afstand’ bekijkt. Zo verliezen ze ook impact en worden ze minder belangrijk. Het gevolg is dat je ze gemakkelijker kunt accepteren waardoor je (emotioneel) in evenwicht blijft.

**‘Ben je soms niet te streng voor jezelf?’** gaat over mildheid tonen naar jezelf. Heel wat mensen kennen wel dat stemmetje in hun hoofd dat hen non-stop influistert wat ze *niet* goed doen. Ze zijn gefocust op alles wat niet goed gaat. Door wat zachter of milder te zijn tegenover jezelf, toon je dat je jezelf aanvaardt. En dat zorgt voor een énorm sterk goed gevoel!

We stellen de vraag **‘Waar krijg jij energie van?’** bij dit bouwblok, omdat inzetten op die dingen die jou energie, goesting, een *drive* … geven voor een heel arsenaal aan positieve gevoelens kan zorgen. Als je goed weet welke dingen dat zijn en erop inzet, kan je én het goede gevoel vasthouden én ervoor zorgen dat een minder moment (dat er absoluut kan en mag zijn) minder impact heeft op je geluksgevoel. Het uiteindelijke doel is dat je erin slaagt een evenwicht te vinden tussen aangename en onaangename gevoelens, waarbij je kan genieten van de aangename gevoelens en je niet laat omverblazen door de onaangename gevoelens.

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.

‘**Wat vind je belangrijk in je leven?**’ is misschien wel de duidelijkste, maar niet de gemakkelijkste vraag. *Jezelf (kunnen) zijn* betekent die dingen doen die je belangrijk vindt. Daar kun je niet ‘zomaar’ op antwoorden: het is een zoektocht met vallen en opstaan. Zet in op die belangrijke en betekenisvolle zaken, engageer je en geef je leven vorm zoals jij dat prettig vindt.

De vraag ‘**Waar ben je trots op?**’ gaat natuurlijk over fierheid, maar ook over zelfvertrouwen en zelfbeeld. De *manier* waarop je naar jezelf en de gebeurtenissen rondom kijkt, bepaalt voor een groot stuk de mate waarin je jezelf kan zijn. En dus ook je geluk. Het gaat om meer optimistisch denken: met een positieve blik in het leven staan, geloven dat je een verschil kan maken in je eigen leven en dat van anderen, erop vertrouwen dat mensen kunnen veranderen doorheen hun leven.

**‘Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?’** Deze vragen gaan over de doelen die je voor jezelf stelt en over waar je de energie vindt om die dingen te doen en na te streven die van jou ‘jou’ maken. Een doel kunnen nastreven en bereiken maakt gelukkig. Maar, het allerbelangrijkste voor dat geluksgevoel is net *niet* dat je de eindbestemming bereikt, maar wel wat je meeneemt uit de tocht ernaartoe. En wat je zult inzetten op de tocht die nog voor je ligt.

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.