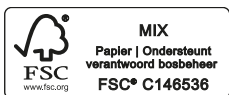


De sleutels tot Geluk

Praktische tips en
inspirerende citaten



DELTA Δ S



Original title: *Good Habits for Happiness*

Author: Rebecca Dickinson

Illustrator: Jo Parry

© Joy Gift Publishing

All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.
Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Silke Desmet

D-MMXXV-0001-2

NUR 370



Inleiding

Geluk: aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt.

Van Dale

Geluk is een geschenk dat we moeten vieren! Het gaat niet alleen om geld, roem of applaus. Een gelukkig leven is gevuld met passie, plannen, positiviteit en plezier, en stelt je in staat de best mogelijke versie van jezelf te zijn.

Tijdens onze drukke levens is het voor de meesten van ons moeilijk om praktische en creatieve manieren te vinden om gelukkiger te worden. Dus als jij graag je plaats in het leven wil vinden, meer plezier in je dagen wil of meer betekenis wil geven aan je bestaan, ben je aan het juiste adres. Dit boek neemt je bij de hand en leidt je naar een leven waarvan je echt zal houden.

Lees verder om de geheimen te ontdekken van een leven vol voldoening en betekenis en om een manier te vinden om die ervaringen deel te laten worden van je dagelijkse routine in je zoektocht naar geluk.



Wat is geluk?

Gelukkig zijn betekent leven in een staat van welzijn. Zodra onze basisbehoeften zijn bevredigd, komt het verlangen naar geluk naar boven, een verlangen dat talen, culturen, grenzen, religies, genders en bezittingen overstijgt.

Maar geluk is meer dan een leuk dagje uit. Echt geluk is een staat van innerlijke voldoening en welzijn die voortkomt uit een gevoel van emotioneel evenwicht en tevredenheid. Dat gevoel wordt gekenmerkt door...



Plezier

Van heerlijk eten tot je vrienden zien en seks: het leven is te kort om er niet van te genieten! Wanneer we deelnemen aan leuke activiteiten, leren we ontspannen en nemen onze gelukshormonen, zoals serotonine, dopamine en endorfine, toe. Maar aangezien het effect daarvan slechts tijdelijk is, hebben we ook andere vormen van geluk nodig.



Passie

Het uitoefenen van hobby's geeft ons voldoening en meer zelfvertrouwen. We kunnen er ook gelijkgezinde zielen door leren kennen en een rijker en gevarieerder leven leiden.



Zingeving

Hier gaat het over in harmonie leven met je waarden. Of je nu vrijwilliger bent in een gemeenschap, onderdeel bent van een goed doel waar je om geeft, opkomt voor de politiek of kinderen opvoedt, weten hoe je zin wil geven aan je leven is belangrijk als je op lange termijn gelukkig en tevreden wil zijn.



‘Geluk is
wanneer wat je denkt,
wat je zegt en wat
je doet met elkaar
in harmonie zijn.’

Mahatma Gandhi



'GELUK HANGT VAN JEZELF AF.'

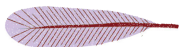
Aristoteles



Mythes over geluk

We denken nogal snel dat geluk eruit ziet als:

-  een droomvakantie
-  een trendy auto
-  designerkleding
-  een prachtig huis
-  een vlekkeloze huid en een modelfiguur
-  miljoenen volgers op sociale media
-  een salaris ter hoogte van het bbp van een klein land.



Maar geloof niet alles wat je in tijdschriften leest of op sociale media ziet. Natuurlijk krijgen we een kick wanneer we onze doelen bereiken of nieuwe dingen kopen. Dat soort geluk is leuk zolang het duurt, maar het duurt nooit voor altijd.