





20 WEGEN
naar
GELUK.

Leo Bormans

Lannoo

WELKOM

Dit boek is er voor jou. Ik hoop dat het je moed geeft.

Ik heb met duizenden mensen gesproken. In heel de wereld. Over geluk. Iedereen wil gelukkig zijn. Maar wat betekent geluk precies? Dat wilde ik weten.

Ik vroeg het aan daklozen in het station. Aan professoren en studenten aan universiteiten. Aan mensen met een handicap en jongeren in de gevangenis. Aan schoonmakers en politici. Aan asielzoekers en vrijwilligers die hen helpen. Aan rijke en aan arme mensen. Van Mexico tot China en Libanon. Van Europa tot Amerika en Afrika. We zijn allemaal mensen.

Ik ontdekte dat geluk ook 'een wetenschap' is. Iets wat we kunnen bestuderen. Er is veel onderzoek naar gedaan. We kunnen allemaal leren om een beetje gelukkiger te zijn. Daar worden onze familie en onze vrienden ook gelukkiger van. Niemand 'moet' gelukkig zijn. Maar als je het wilt, zijn er wel dingen waar je op kunt letten. En andere dingen die je beter niet kunt doen. Ook als het leven moeilijk is.

In dit boek vat ik samen wat we 'weten' over geluk en hoe we stap voor stap geluk kunnen vinden. Ik doe dat in woorden

die iedereen kan begrijpen. Het zijn de woorden van mensen die zoeken naar geluk. En het soms een beetje vinden. Zoals jij en ik.

Veel plezier.
Leo Bormans

www.leobormans.be

Positief roddelen

Natuurlijk kun je elk compliment rechtstreeks aan de ander geven. Dat doen we te weinig. We roddelen graag over mensen. Maar heb je ook al eens geprobeerd om achter hun rug iets goeds te zeggen? ‘Lisa is toch echt een vriendelijk meisje, weet jij dat ze elke week met de fiets bij haar oma op bezoek gaat?’ – ‘Rob is echt goed in het organiseren van een feestje en Wendy kan cake bakken als geen ander!’

Soms helpt het om gewoon te zwijgen en goed te luisteren. Als je iets zegt, vraag je dan telkens af of wat je zegt aan deze drie voorwaarden voldoet: 1. Is het waar? 2. Is het nodig? 3. Is het vriendelijk?

Geef nooit raad aan mensen die daar niet om vragen, hoe goed bedoeld ook. Het goede voorbeeld geven volstaat.

INHOUD

1	Wees niet bang	17
2	Bekijk de toekomst positief	21
3	Houd je lichaam gezond	25
4	Respecteer jezelf	29
5	Luister aandachtig	33
6	Lach	37
7	Open jezelf	41
8	Maak vrienden	45
9	Laat zien hoe je je voelt	49
10	Maak goede keuzes	53
11	Help anderen	57
12	Blijf verwonderd	61
13	Zeg 'dank je wel'	65
14	Stel jezelf doelen	69

15 Blijf vriendelijk	73
16 Houd jezelf onder controle	77
17 Blijf enthousiast	81
18 Geef de moed niet op	85
19 Leer elke dag iets bij	89
20 Zet je in voor het geluk van anderen	93
 BONUS Vind je eigen weg	 97

Elk hoofdstuk telt vier deeltjes



Denk even na



Test jezelf



Een tip voor elke dag



Mijn weg

GELUK

Dit boek gaat over geluk. Maar wat is geluk?



Denk aan een klein moment in je leven waarop je 'gelukkig' voelde.

Neem dan in gedachten een foto van dat moment. Heb je dat gedaan? Geef dan aan welke van deze vier zinnen kloppen voor jouw moment:

1. Het heeft niet heel veel geld gekost.
 2. Het was een verrassing. Je had het niet verwacht.
 3. Er staan ook andere mensen op jouw foto.
 4. Je voelt dat je gewaardeerd wordt.
-

Hoeveel zinnen kloppen er voor jou? Deze zinnen zeggen veel over geluk. We weten dat je geluk niet kunt kopen. Veel 'dingen' maken ons niet gelukkig. Wat ons wel gelukkig maakt, zijn 'andere mensen'. En het gevoel dat ze jou leuk vinden. Ook samen iets doen maakt je gelukkig.



Geluk is niet hetzelfde als 'plezier'.

We zijn gelukkig als we een beetje tevreden zijn.
Hoe tevreden ben jij? Geef op elk balkje met vier vakjes aan: slecht / niet goed / goed / heel goed

1. Mijn gezondheid

SLECHT

NIET GOED

GOED

HEEL GOED

2. Mijn contact met vrienden en familie

SLECHT

NIET GOED

GOED

HEEL GOED

3. Mijn geld

SLECHT

NIET GOED

GOED

HEEL GOED

4. Mijn werk of de dingen die ik doe

SLECHT

NIET GOED

GOED

HEEL GOED

5. Mijn vrijheid

SLECHT

NIET GOED

GOED

HEEL GOED

Hoe gelukkig voel je je over je leven in het algemeen?

Geef jezelf een cijfer tussen 1 en 10: /10

Ons geluk hangt samen met de plek waar we geboren zijn.

In sommige landen zijn mensen veel gelukkiger dan in andere landen. Gemiddeld geven mensen in België en Nederland zichzelf een cijfer tussen 7 en 8. Daarmee staan we in de top 20 van de wereld. In sommige landen (zoals Afghanistan) geven mensen zichzelf maar 1/10. Maar in elk land zijn er mensen die heel gelukkig zijn en mensen die heel ongelukkig zijn. Soms zijn zieke mensen zelfs gelukkiger dan gezonde mensen.

Waarom zijn mensen in sommige landen gelukkiger?

Niet omdat de zon er vaak schijnt of omdat ze er heel rijk zijn. Geld is belangrijk. Maar nog belangrijker is of mensen tevreden zijn, zich veilig voelen, steun ervaren en elkaar vertrouwen. En of het land goed voor iedereen zorgt: goede scholen, goede ziekenhuizen, goed werk, goede leiders, weinig corruptie enzovoort. Geld hebben we nodig voor:

- genoeg en gezond eten
- een goede plaats om te wonen
- kleren
- school
- de dokter en het ziekenhuis
- vervoer
- vrije tijd

Rijke mensen zijn niet altijd gelukkiger. We hebben voldoende geld nodig. Maar meer en meer geld maakt ons niet altijd meer en meer gelukkig. Dan willen we nog meer. Of we worden bang of jaloers.

Mensen verschillen. De ene mens wordt gelukkig van sport of dansen. De andere wil gewoon stilte. Een optimist ziet meestal de goede dingen. Hij wil vooruit. Een pessimist ziet meestal de slechte dingen. Hij denkt vaak dat het vroeger beter was.

Optimisten zijn meestal gelukkiger. Zij denken dat alles wel goed komt. Zij geven niet op. Zij zetten zich in om een doel te bereiken. Dat doen ze vaak samen met anderen. Optimisten leven langer. Ze hebben meer succes in het leven. Het goede nieuws is: **optimisme kun je leren.** Mensen kunnen

veranderen. Je kunt op een andere manier naar de wereld leren kijken. Geluk zit voor een deel in je genen. Daar kun je dus niet zoveel aan doen. Voor een deel zit het in je omgeving en de mensen om je heen. Daar heb je soms wel greep op. En voor een ander deel zit geluk in je eigen gedrag en de keuzes die je maakt. Geluk is niet maakbaar, maar gedrag is stuurbaar.



Waar geef jij de meeste aandacht aan: aan wat je blij maakt of wat je verdrietig maakt? En wat kun je doen om een beetje blijer te leven?

Geef aan met – of + of !

– = dit doe ik nog niet goed

+ = dit doe ik al goed

! = dit kan ik nog beter doen

- ☐ Ik probeer gezond te leven.
- ☐ Ik geef aandacht aan mijn familie en vrienden.
- ☐ Ik durf over mijn gevoelens te praten.
- ☐ Ik kijk vooral naar het goede en het positieve.
- ☐ Ik kan genieten van kleine dingen.
- ☐ Ik stel mezelf doelen.
- ☐ Ik probeer te delen met anderen.
- ☐ Ik wil bijleren.
- ☐ Ik geef niet snel op.
- ☐ Ik kan ook vrolijk zijn en lachen.
- ☐ Ik ben vriendelijk.
- ☐ Ik help anderen.
- ☐ Ik ben actief.
- ☐ Ik ben blij dat ik leef.

Het leven is niet elke dag een feest. Elk mens heeft zorgen en problemen. Er is pijn en verdriet. Maar we kunnen ook proberen om naar de positieve dingen te kijken. Ook al zijn er soms niet veel positieve dingen, we kunnen ze wel vinden. We kunnen onszelf een beetje gelukkiger maken. En zo worden de mensen om ons heen ook een beetje gelukkiger. Daarover gaat dit boek.

Ik heb twee keer (in 2010 en in 2023) telkens aan **100 professoren uit 50 verschillende landen** gevraagd wat ons gelukkig maakt. Zij hebben dat onderzocht bij duizenden mensen in de hele wereld. De universiteit van Leuven heeft, op basis van ons onderzoek, bij 7000 mensen onderzocht of het helpt om elke dag kleine, positieve dingen te doen. En jawel. Dat helpt. Vaak meer dan pillen.

Je kunt dit boek gewoon lezen. Maar daar word je niet gelukkig van. Je kunt ook boeken over diëten lezen. Maar daarmee verlies je nog geen gewicht. **Je moet in actie komen.** Net zoals je je eetgedrag moet aanpassen om kilo's te verliezen. Om een beetje gelukkiger te worden, pas je je manier van leven aan. Daarom vind je in elk hoofdstuk eerst iets om over na te denken. En daarna iets om te doen. Deze twee dingen zijn belangrijk: nadenken én doen. Veel geluk!



TIP

Lees dit boek niet in één keer uit. Het best is om **elke week één hoofdstuk** te lezen. Het zijn er twintig. Denk erover na. Praat erover met anderen. Wat betekenen de woorden voor jou? Je zult merken dat het vaak niet eens zo moeilijk is als je denkt. Elk hoofdstuk eindigt met zeven opdrachten. Doe elke dag van de week één opdracht. Misschien samen met anderen. Dan ga je stap voor stap vooruit. Na twintig weken zul je merken dat je een beetje veranderd bent. Je kijkt een beetje positiever naar het leven. Dat is fijn. Voor jou en voor je familie en vrienden. En voor de wereld waarin we leven.

1

WEES NIET BANG

Lien (28): 'Ik dacht dat ik gelukkig was. Toen is mijn vriend vertrokken. Ik heb veel gehuild. Nu wil ik geen andere jongen meer zien. Geluk is niets voor mij. Het is een vaas die veel te gemakkelijk breekt.'

Karel (63): 'Ik heb veel meegemaakt in mijn leven. Soms ben ik heel verdrietig geweest. Maar ik probeer altijd de goede kant te zien. Ik ben niet bang. Het leven gaat op en neer. Er zijn veel goede dingen in het leven. Die probeer ik vooral te zien.'



***In wie herken jij je het meest?
In Lien of in Karel?***

Waar ben jij weleens bang voor?

Soms denken we dat gelukkige mensen alleen maar gelukkige dingen meemaken. En dat ongelukkige mensen alleen maar ongelukkige dingen meemaken. Dat is niet zo. **Voor gelukkige mensen wegen positieve dingen twee keer zo veel als negatieve dingen.** Ongelukkige mensen denken dat de negatieve dingen twee keer zo veel wegen.



Ga je akkoord met de volgende zinnen?

Geef jezelf punten. Tel die nadien op.

3 punten als je helemaal akkoord gaat

2 punten als je een beetje akkoord gaat

0 punten als je niet akkoord gaat

1. Als ik me goed voel, blijft dat nooit lang duren.
2. Ik heb het gevoel dat ik het niet verdien om gelukkig te zijn.
3. Als je gelukkig bent, loopt het gemakkelijk fout.
4. Ik voel me niet gemakkelijk als ik me goed voel.
5. Ik ben bang om me gelukkig te voelen.



VAN 0 TOT 4 PUNTEN

Je weet dat je gelukkig mag zijn. Je houdt ervan om gelukkig te zijn.

Je voelt je graag goed. Prima zo!

VAN 5 TOT 9 PUNTEN

Soms denk je dat je niet gelukkig mag zijn. Je denkt dat geluk ongeluk aantrekt. Je bent een beetje bang om gelukkig of blij te zijn. Soms twijfel je. Maar jij mag best gelukkig zijn. Je mag trots zijn. En af en toe wat meer lachen.

VAN 10 TOT 15 PUNTEN

Je maakt het jezelf niet gemakkelijk. Je denkt dat je niet gelukkig mag zijn. Je denkt dat je niet blij kunt zijn. Dat kun je wel. We kunnen onze gedachten veranderen. Iedereen kan proberen af en toe blij en gelukkig te zijn.

/15

Bij deze test haal je het best zo weinig mogelijk punten.



**Kies deze week elke dag één opdracht.
Geef aan welke opdracht je goed hebt gedaan.
Hoe kun je dit vaker doen?**

1. Verstop je angst niet, maar erken dat het normaal is om af en toe angstig te zijn. Waar ben jij precies bang voor?
 2. Maak je minder zorgen. Probeer negatieve gedachten om te buigen naar meer realistische en positieve gedachten.
 3. Pak je angst aan. Daag jezelf uit om nieuwe dingen te proberen, ook al voelt dat soms eng.
 4. Praat met anderen over je angst. Eventueel met een therapeut. Zoek steun.
 5. Er zullen altijd dingen zijn die je niet in de hand hebt. Richt je energie op dingen die je kunt controleren.
 6. Voel je geen slachtoffer. Word eigenaar van je leven. Je kunt meer dan je denkt.
 7. Bekijk mislukkingen en tegenslagen als leermomenten in plaats van redenen om op te geven.
-

Willem (48)

*‘Elke medaille heeft twee kanten.
Ik probeer de positieve kant te zien.’*



Zet een kruisje bij de zin die het best bij je past:

- ☐ Het zal moeilijk zijn om een beetje gelukkiger te worden. Maar ik ga er mijn best voor doen.
- ☐ Ik wil gelukkig zijn. En ik wil iets doen om andere mensen gelukkig te maken.
- ☐ Ik ga _____

(Vul zelf aan. Gebruik het woord 'geluk' of 'gelukkig'.)

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Kris Demey
Vormgeving: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Leo Bormans, 2025
D/2025/45/434 - ISBN 978 90 599 6032 9 - NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.