



Inleiding

♫ If you're happy and you know it,
clap your hands... ♫



O JEE!

We moeten GELUKKIG zijn, toch?

Dat is wat bijna alle zelfhulpboeken suggereren – je moet gewoon positieve gedachten denken en het komt GOED met je. Maar proberen altijd en eeuwig positief te zijn kan behoorlijk STRESSVOL zijn!



Mijn hond is doodgegaan,
ik ben mijn baan kwijt, mijn
vrouw heeft me verlaten...
maar het is allemaal *goed!*

Maar is het dan niet *normaal*
om gelukkig te zijn?



Je zou denken dat het normaal is om gelukkig te zijn in de westerse wereld, waar we zoveel redenen hebben om gelukkig te kunnen zijn...

Goede
huisvesting



Meer & beter
voedsel



Uitstekende
medische
voorzieningen



TOEGANG TOT

Onderwijs



Rechtshulp



Sociale
voorzieningen



Schoon water



&

Riolering



PLUS DE VRIJHEID OM

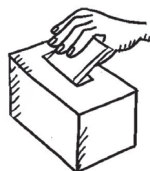
te reizen



je mening uit te
spreken



te stemmen



Maar de waarheid is dat we in het algemeen
NIET gelukkig zijn.

In feite voelen we ons vaak eenvoudigweg ELLENDIG!

Hier zijn nog enkele ontvucherende cijfers:



1 op de 10 heeft een
KLINISCHE DEPRESSIE



1 op de 5 is nu
en dan DEPRESSIEF



1 op de 4 heeft of had
een VERSLAVING



30 procent van de
volwassen bevolking
lijdt aan een erkende
PSYCHISCHE STOORNIS

En van alle mensen die jij kent zal bijna de HELFT op
een gegeven ogenblik **SERIEUS OVERWEGEN OM
ZELFMOORD TE PLEGEN...**



... en 1 op de 10 zal daadwerkelijk
een ZELFMOORDPOGING DOEN!

Waarom is het zo moeilijk om *gelukkig* te zijn?



Voor een antwoord op deze vraag moeten we teruggaan in de tijd om te zien hoe het menselijk brein zich *ontwikkelde!*



Vasthouden!



Jeetje!

Dit is een jager/verzamelaar uit de oertijd. Wat zouden zijn *behoeften* zijn?



Hmm... nou, de basisbehoeften om te *overleven!*



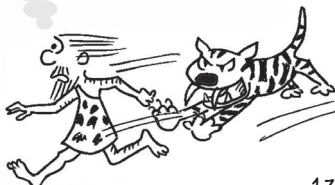
Voedsel
Water
Onderdak
Seks



En hij heeft een nog *grotere* prioriteit!



Niet **OPGEGETEN** worden!



Als je beter gevaren kon voorzien en afwenden, was je *overlevingskans* groter!



Goed?
Slecht?
Nuttig?



O.K., maar er wonen geen *sabeltandtijgers* bij mij in de buurt!
Wat heeft dit met geluk in deze tijd te maken?



Kijk naar hoe we *'geëvolueerd'* zijn!
Vergelijk de *'gevaren'* op het lijstje van onze voorouders met de *'gevaren'* die wij nu denken te zien – waarvan de meeste denkbeeldig blijven!



ROOFDIEREN
SLECHT WEER
ZIEKTE
GEBREK AAN VOEDSEL
OF WATER

Dan zijn we zeker geëvolueerd om beter *problemen* te ontwaren!



HYPOTHEEK **AFWIJZING** **BAAN**
BLAMAGE **VERLIES**
OORLOG **RELATIEPROBLEMEN**
FAILLISSEMENT
REKENINGEN **BOETES** **INBRAAK**
KLIMAATVERANDERING
MILIEUVERONTREINIGING
KANKER **GEWELDDADE**
OVERGEWICHT **DRUGS** **STATUS**

Wat denk je dat de grootste *bedreiging* voor zijn overleving was?



Even denken... nou, *alleen* zijn was denk ik gevaarlijk!



Juist! Zonder de bescherming van de stam was hij een *gemakkelijke prooi!*



Hoe vertaalt zich dat dan in het *heden*?

We vrezen nog steeds *afwijzing* en proberen onszelf te beschermen door ons met anderen te vergelijken!



Pas ik er wel bij?

Doe ik niets verkeerd?

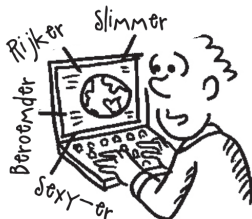
Ben ik even goed als de anderen?



Destijds konden we ons met
weinig anderen vergelijken!



Nu met de *hele*
wereld!



Voor een ambitieuze
voorzaat gold als
succesformule: *meer = beter*



Dat is dan zeker niet
veranderd!



En met al onze bezittingen
lijken we steeds meer te
willen!



Ja, we hebben vooral aandacht voor
wat we *tekortkomen*, met onvrede
als gevolg!

Maar wat is dat geluk dan dat we najagen?



'Het doel van het leven is streven naar geluk.'

Dalai Lama

'Geluk' heeft twee heel verschillende betekenissen...



1. EEN GOED GEVOEL



Omdat geluk GOED voelt, JAGEN we het NA, maar we ontdekken dat het niet VOORTDUURT.

Je leven lang dit gevoel najagen is niet alleen ONBEVREDIGEND, maar hoe meer je probeert alleen plezierige gevoelens te hebben, des te **ANGSTIGER** en **DEPRESSIEVER** voel je je als ze je ontglippen.



2. EEN ACTIEVE FILOSOFIE

In deze tweede betekenis staat het creëren van een *rijk, vervuld en zinvol* leven voorop!

Dit omvat...



BELANGRIJKE
ZAKEN
AANPAKKEN



NAAR IN
ONZE OGEN
WAARDEVOLLE
DOELEN
TOEWERKEN



JE VOLLEDIG
INZETTEN



Zo hebben we deel aan het leven *in al zijn facetten!*

Maar een veelkleurig leven gaat gepaard met **HET VOLLEDIGE SCALA** aan menselijke emoties.



Natuurlijk willen we ons allemaal goed voelen, maar wanhopig proberen pijnlijke gevoelens te vermijden is bij voorbaat tot *mislukken* gedoemd.



Feit is – PIJN maakt deel uit van het leven:



Verlies



Scheiding



Afwijzing



Ziekte en
gebrek

HET
GOEDE
NIEUWS IS...

Je kunt leren om met pijnlijke gevoelens om te gaan door:

- ER RUIJTE VOOR TE MAKEN
- ER BOVEN TE STAAN
- EEN WAARDEVOL LEVEN TE CREËREN



En wij laten je zien hoe je dat doet aan de hand van de principes van ACT: de *Acceptatie & Commitment Therapie*.