

# De geluksmagneet



# De geluksmagneet

Tips voor een leuker en relaxter leven

Simone Elffers



© 2021, Simone Elffers

Schrijver: Simone Elffers

Coverontwerp: Simone Elffers

Uitgever: Brave New Books, Amsterdam

Psychologie/spiritualiteit

ISBN: 9789464188516

NUR: 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

## Inleiding

*Het geluk wordt ons niet in één goudklomp gegeven,  
in kleine penningen wordt het ons in de schoot geworpen.*

*(Marie Boddaert (1844-1914), dichteres)*

We verlangen allemaal naar geluk. Maar wat is geluk precies? Er zijn vier vormen van geluk.

Allereerst kan geluk de vorm aannemen van een moment van intense vreugde. Bijvoorbeeld omdat je een ontzettend leuke avond uit bent geweest, een biljet van vijftig euro op straat vindt, voor een examen slaagt of gaat trouwen.

Ten tweede is geluk een langdurig gevoel van tevredenheid, dankbaarheid en sereniteit. Je ervaart weinig stress, doet wat je leuk en belangrijk vindt, bent blij met wat je hebt en trots op wie je bent. Je voelt je verbonden met anderen en ervaart overvloed in je leven.

Ten derde betekent geluk een onverwacht gunstige samenloop van omstandigheden. Het lot is je goed gezind. Deze samenloop van omstandigheden kan een bron zijn van de eerste vorm van geluk: een moment van intense vreugde.

Ten vierde betekent geluk slagen in wat je wilt bereiken. Iets lukt je.

Geluk kan vluchtig zijn (een ijsje eten) of duurzaam (je bent dankbaar dat je al tien jaar vrienden met iemand bent). Geluk kan je per toeval overkomen (de loterij winnen) of door jezelf tot stand zijn gebracht (een boek publiceren).

Hoe kunnen we het geluk waar we zo naar verlangen in ons leven aantrekken? Die vraag is het onderwerp van *De geluksmagneet*. Is er een geluksmagneet waarmee we het geluk naar ons toe kunnen trekken? Ja, die is er. Of eigenlijk: er zijn vele kleine geluksmagneetjes die samen geluk in je leven brengen. De kerngedachte is dat geluk in kleine dingen zit en alles te maken heeft met een nuchtere en verantwoordelijke levenshouding.

## 1. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen geluk

De eerste geluksmagneet is de verantwoordelijkheid voor je eigen geluk nemen. Wacht niet tot anderen je gelukkig maken en geef anderen niet de schuld als je je ongelukkig voelt. Natuurlijk kunnen je in het leven dingen overkomen die je erg ongelukkig maken. Toch is er altijd ruimte voor klein geluk als je je best doet om het op te merken. Geluk heeft grotendeels te maken met de instelling waarmee je door het leven gaat, met hoe je jezelf tot anderen en de wereld verhoudt. Neem de tijd om na te denken over wat belangrijk voor je is. Probeer je emoties te begrijpen, te achterhalen waarom je doet wat je doet, reageert zoals je reageert en hoe je met andere mensen omgaat. Streef waar nodig naar zelfverbetering.



*Besluit gelukkig te worden  
en je bent al half op weg.*



## 2. Stel jezelf open voor kleine geluksmomentjes

Je maakt jezelf ontvankelijk voor het grote geluk door opmerkzaam te zijn op kleine geluksmomentjes in je leven.

Hoewel sommige mensen een leven vol passie en avontuur leiden, neemt geluk voor de meeste van ons een meer bescheiden vorm aan: een leuk uitstapje, het zonnetje dat schijnt, lachen met je collega's, de warme stralen van de douche die je 's ochtends neemt, de maaltijd die je partner voor je heeft gekookt, het enthousiasme van je kinderen, een huisdier dat iets grappigs doet... Geluk is niet een onbereikbaar ideaal, maar altijd al aanwezig in je alledaagse leven. Oefen jezelf er in je voor het kleine geluk open te stellen.



*De beste gewoonte die je in het leven kunt  
aanleren is gelukkig te zijn.*



### **3. Hou een geluksdagboek bij**

Je traint jezelf in het opmerken van momenten van geluk door een geluksdagboek bij te houden. Koop een mooi notitieboek en schrijf daarin iedere dag drie of vijf dingen die je gelukkig maken. Je kunt dit aan het begin van de dag doen of 's avonds bij wijze van afronding van de dag. Vooral op baaldagen waarop alles mis lijkt te gaan, is het belangrijk om te zoeken naar drie positieve dingen. Zelfs al meen je dat er niets leuks was aan die dag, doe toch je best om drie positieve dingen te



vinden. Bijvoorbeeld dat de tulpen in bloei staan, je vers drinkwater hebt of simpelweg het feit dat je leeft. Na verloop van tijd kan je op basis van al deze dagelijkse notities een top 100 samenstellen van dingen die je gelukkig maken. Lees deze lijst iedere dag door, zodat je geest nog sneller geluk zal herkennen als het zich aandient.



*Geluk kan vele vormen aannemen:  
een moedige daad, een spelend dier,  
een bruiloft op een zomerdag, een kopje thee op een  
doordeweekse middag.*



#### **4. Weet wat je waarden zijn**

Waarden zijn je kompas in het leven. Het is aan de hand van waarden dat je bepaalt wat je normen en doelen zijn. Waarden helpen je om jezelf, andere mensen en je bezigheden te beoordelen en een standpunt te vormen over hoe het ervoor staat met de wereld. Voorbeelden van waarden zijn: liefde, rechtvaardigheid, eerlijkheid, gezondheid, veiligheid, hulpvaardigheid, welvaart, vrijheid, respect, gelijkheid en creativiteit. Ook geluk is een waarde. We vragen ons bijvoorbeeld af: maakt deze baan of relatie mij gelukkig? Neem