

**Geluk zit in een klein driehoekje.
Veerkrachtig volhouden,
omgaan met de uitdagingen van elke dag**

Leen Ballieu,
Eerstelijnspsychologe - Sociaal Huis Poperinge

VEETOURNEE, 7 juli 2022



www.poperinge.be



VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Het Vlaams Instituut Gezond Leven wil je op een toegankelijke manier helpen om gezond te leven. Met onderbouwd advies, concrete tips en kant-en-klaar projecten.

GELUKSDRIEHOEK



De geluksdriehoek

Uitgangspunten

“Hebben we ons geluk zelf in handen?”

Je ‘gelukkig voelen’ is iets wat je voor een stuk zelf kunt beïnvloeden.

- Stuk genetisch bepaald
- Invloed omgeving



De geluksdriehoek

Uitgangspunten

“Perfect gelukkig zijn, is dat wel haalbaar?”

Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.

- Niet haalbaar
- Moeilijke momenten horen er ook bij



GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wel zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe betekenen jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

gezondleven.be

INLEIDING

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

8/07/2022

3 BOUWBLOKKEN

DE ORANJE BOL

PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020 gezondleven.be

REFLECTIEVRAGEN

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe beteken jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

INLEIDING

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

Wetenschappelijk onderzoek + kennis experts.

De geluksdriehoek: dingen die je wél zelf kan beïnvloeden.

In de praktijk omzetten?
www.geluksdriehoek.be

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe beteken jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020 gezondleven.be

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

3 BOUWBLOKKEN

Drie grote bouwblokken.

Als puzzelstukken met elkaar verbonden.

Telkens 3 icoontjes.

PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020 gezondleven.be

REFLECTIEVRAGEN

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe beteken jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

Invulling bouwblokken.

Nodigen uit tot nadenken.

PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020 gezondleven.be

REFLECTIEVRAGEN

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe beteken jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

INLEIDING

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je zelf zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

3 BOUWBLOKKEN

JEZELF KUNNEN ZIJN

JE GOED VOELEN

DE ORANJE BOL

PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

LEGENDE

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe beteken jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

De dingen die ons **uit balans** brengen.

Soms **groter**, soms heel **klein**.

Hoort erbij.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020 gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je zelf zelf kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

8/07/2022

JEZELF KUNNEN ZIJN

GOED OMRINGD ZIJN

JE GOED VOELEN

PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?
- Bij wie vind je steun?
- Hoe beteken jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020 gezondleven.be

DRIE BOUWBLOKKEN

GOED OMRINGD ZIJN

“Mensen zijn sociale dieren. Onderzoek toont telkens weer aan dat verbondenheid met anderen erg belangrijk is voor ons geluksgevoel.”

JEZELF KUNNEN ZIJN

GOED OMRINGD ZIJN

JE GOED VOELEN

PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020 gezondleven.be

GOED OMRINGD ZIJN

Verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen.

- Niet het aantal, maar de **kwaliteit van je relaties**
 - Oprecht betrokken zijn
 - Vragen hoe het écht gaat
 - Dingen kunnen delen
 - Tijd maken voor elkaar
- In **goede en slechte tijden**
 - Er zijn voor elkaar
 - Steun vinden bij elkaar



GOED OMRINGD ZIJN



Bij wie vind je steun?



We zijn (gelukkig!) niet alleen op deze wereld. Mensen zijn sociale wezens die nood hebben aan anderen. Steunen en gesteund worden versterkt onze relaties én ons geluk.



GOED OMRINGD ZIJN

Bij wie vind je steun?

TIPS voor meer steun

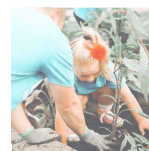
- Zie en waardeer wat er wél is
- Durf je kwetsbaar opstellen
- Tijd maken voor elkaar



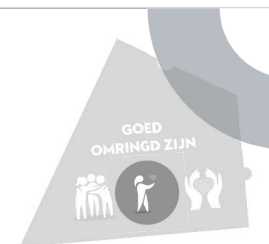
GOED OMRINGD ZIJN



Hoe beteken jij iets voor anderen?



We voelen ons goed wanneer we goed doen voor anderen. Iets betekenen voor anderen kan je doen door betrokken en attent te zijn.



GOED OMRINGD ZIJN

Hoe betekenen jij iets voor anderen?

TIPS waarmee je meer kunt betekenen voor anderen

- Iets goed doen voor iemand anders
- Betrokken en behulpzaam zijn
- Kleine, vriendelijke acties



GOED OMRINGD ZIJN

Waar ben je dankbaar voor?



Door regelmatig stil te staan bij de dingen waar je dankbaar voor bent, leer je je aandacht richten op positieve dingen, waardoor je geluksgevoel toeneemt.



GOED OMRINGD ZIJN

Waar ben je dankbaar voor?

Dankbaarheid in relaties is éxtra krachtig

- Maak er een gewoonte van (dankbaarheidsdagboek)
- Dankbaar voor iemand anders? Laat het weten!



GOED OMRINGD ZIJN

Waar ben je dankbaar voor?

Go positive: bedankkaartje



- Denk aan iemand waarvoor je dankbaar bent.
- Neem de tijd om je dankbaarheid oprecht uit te drukken.



Jezelf kunnen zijn



Waar ben je trots op?



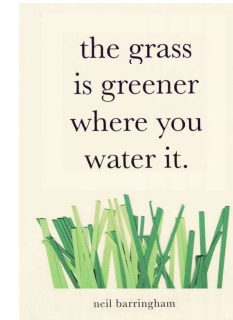
Hoe je naar jezelf kijkt bepaalt hoe je je ontplooit en hoe goed je je in je vel voelt. Het is dus belangrijk om aandacht te schenken aan je positieve kanten.



Jezelf kunnen zijn

Waar ben je trots op?

TIP: geef jezelf regelmatig een schouderklopje



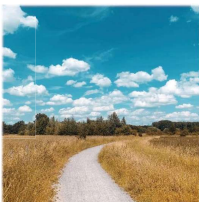
- Benoem waar je fier op bent
- Kleine en grote successen
- Kwaliteiten die daarachter schuilen
- Ga voor een groeimindset



Jezelf kunnen zijn



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Gelukkige mensen hebben manieren gevonden om hun doelen zoveel mogelijk na te streven. Ze weten goed waar ze voor staan, waar ze naartoe willen en vooral waarom.



Jezelf kunnen zijn

Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?

Weten waar je naartoe wilt en daar ook voor gaan.

- Welke doelen vind JIJ belangrijk?
- Haalbaar en uitdagend
- WAAROM- en HOE-vraag
- Richt je omgeving in



JE GOED VOELEN



Bij 'je goed voelen' denken we snel aan vrolijke, blijde gevoelens. Maar het gaat even goed over tevreden zijn en moeilijke gevoelens een plekje geven.



JE GOED VOELEN

Gaat over je emotioneel goed in je vel voelen



- ▶ **Positieve gevoelens**
 - Blijdschap, enthousiasme, hoop, liefde, nieuwsgierigheid, ...
- ▶ **Levenstevredenheid**
 - Innerlijke rust en evenwicht
 - Tevreden over wensen en behoeften
- ▶ **Negatieve gevoelens**
 - Toelaten en mee leren omgaan

JE GOED VOELEN



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



We hebben allerlei soorten gedachten. Sommige zijn plezierig, anderen pijnlijk, sommige zijn kalm, andere uitbundig. Belangrijk voor ons geluksgevoel is dat we niet enkel in ons hoofd leven, dat we ook in het hier-en-nu kunnen zijn.



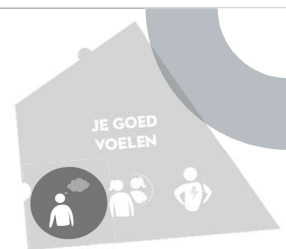
JE GOED VOELEN

Wat helpt je om je gedachten los te laten?

Hoe kan je mindfulness trainen?



- ▶ Observerend naar gedachten kijken
- ▶ Maak tijd en ruimte om te oefenen
- ▶ Gedachten als wolkjes: komen en gaan
- ▶ Focus op fysieke indrukken



JE GOED VOELEN



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Je brengt heel je leven met jezelf door. Je houding tegenover jezelf, hoe je tegen jezelf spreekt, bepaalt dan ook voor een groot deel hoe je je zal voelen.



JE GOED VOELEN

Ben je soms niet te streng voor jezelf?

= laks zijn? En enkel plezierige dingen doen?



JE GOED VOELEN

Ben je soms niet te streng voor jezelf?

Hoe kan je mild zijn voor jezelf?

- Praat vriendelijk tegen jezelf
- Compassie tonen
- Fouten vergeven
- Praat tegen jezelf zoals je dat tegen een vriend(in) zou doen



JE GOED VOELEN



Waar krijg je energie van?



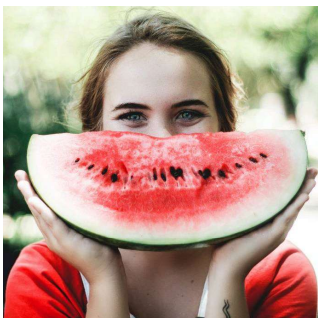
Het gaat hier om de dingen waar je hart sneller van gaat kloppen, activiteiten die je een fijn gevoel geven, dingen waar je blij van wordt.



JE GOED VOELEN

Waar krijg je energie van?

Wist je dat... Positieve gevoelens veel meer voordelen hebben dan je dacht?



- Fijn om te ervaren (logisch)
- Beschermen tegen negatieve gevolgen stress
- Positieve invloed denken en functioneren



JE GOED VOELEN

Waar krijg je energie van?

Oké, interessant! Waar is die feel-good knop?



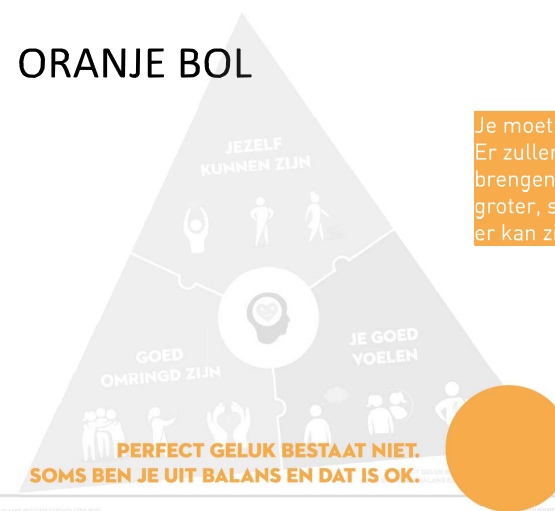
- Persoonlijk lijstje
- Tijd maken
- Koesteren en delen



ORANJE BOL

ORANJE BOL

Je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Er zullen altijd dingen zijn die je uit balans brengen. En dat is oké. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er kan zijn en stoor je er niet aan.



ORANJE BOL

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Hoe kunnen we omgaan met die oranje bol?

Prof. Dr. Elke Van Hoof tipt de Pipi Langkous-houding



ORANJE BOL

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Omgaan met emoties

Ook een optie:
*When in danger or in doubt,
run in circles, scream and shout.*



▸ Verschillende strategieën

- *Probleem proberen oplossen, nadenken over zorgen, iets anders proberen, weglopen uit situatie, jezelf afleiden, praten met iemand, hulp zoeken, ...*

▸ Afhankelijk van situatie

- *Heb je er invloed op?* → focus op actie
- *Kan je er niets aan veranderen?* → focus op omgaan met emotie

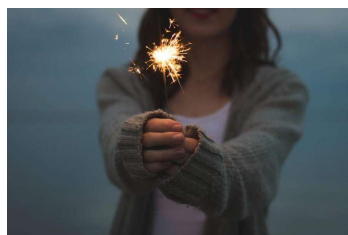
ORANJE BOL

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Omgaan met emoties

Hoe moeilijk de situatie ook is,
er zijn vaak toch kleine lichtpuntjes te vinden.

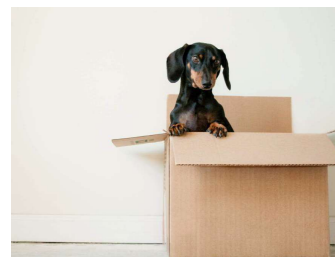
- **Moeilijke emoties hebben ook voordelen**
 - Sta even stil bij wat je emotie signaleert
- **Focus op de positieve aspecten**
 - Kleine lichtpuntjes maken het minder zwaar



ORANJE BOL

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Je flexibel aanpassen



▸ Hoe je reageert, bepaalt effect gebeurtenis

▸ Kalm blijven

- Out-of-the-box
- Creatieve oplossing

▸ Pauze nemen

- Verschillende opties overwegen

ORANJE BOL

Omgaan met frustratie, falen en fouten maken

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

- ▶ **Fouten maken hoort bij iets leren**
 - ▶ Niet boos worden op jezelf
 - ▶ Je niet schamen
 - ▶ Niet denken dat je het daarom niet kunt
- ▶ **Frustratie kunnen verdragen**
 - ▶ Erkennen
 - ▶ Focussen op hoe je verder kunt

ORANJE BOL

Omgaan met frustratie, falen en fouten maken

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Hoe omgaan met fouten en frustratie?

Stap 1: herken je fouten en geef ze toe

Stap 2: toon compassie voor jezelf

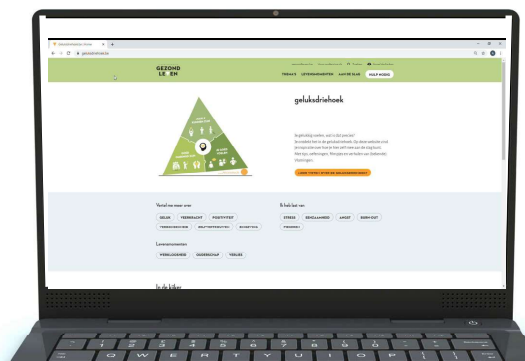
Stap 3: probeer er iets uit te leren

Stap 4: zoek manieren om je frustratie los te laten

Breathe in

Blijven bouwen aan je geluk?

Blijven bouwen aan je geluk?



www.geluksdriehoek.be

- ▶ Bouwen aan je geluk
- ▶ Populaire thema's
- ▶ Experts aan het woord
- ▶ Verhalen en tips
- ▶ Oefeningen en tools
- ▶ Account: statusupdate, oefeningen bewaren en inplannen, geluksmaat

Dankjewel.