

Die laatste maand van het jaar is er een van reflectie. Waar ben ik trots op? Wat kan beter? De bedoeling is natuurlijk dat we steeds een beetje gelukkiger worden, maar daar kunnen we best een beetje hulp bij gebruiken. Daarom geven verschillende experts op het gebied van geluk - ze hebben er zelfs hun werk van gemaakt - hun tip voor een gelukkiger leven.

Tekst: Merlin Mulder

Tips voor gelukkiger leven



FOTO PIXABAY

Leer je gedachten kennen

De van oorsprong Hilversumse Sanny Verhoeven-Ruis heeft haar eigen YouTube-kanaal: Sanny Zoekt Geluk, waar ze haar leven deelt en tips geeft hoe kijkers gelukkiger kunnen worden.

„Voor mij heeft gelukkig zijn alles te maken met je mindset, dus hoe je erin staat. Je geluk wordt voor een heel groot deel bepaald door hoe je over dingen denkt en hoe je er daarbij voelt. Jouw gedachten vertellen je waar je meer van wilt en wat je nodig denkt te hebben om gelukkig te zijn. Maar die gedachten zijn niet de waarheid. Het is slechts jouw idee, jouw interpretatie. Wanneer je werkt aan je mindset word je je bewuster van de bril waarmee je naar de wereld kijkt. Vaak is dat een negatieve bril die vooral beperkingen ziet. En dat is zonde, want die gedachten houden je klein. Wanneer je je steeds bewuster wordt van je gedachten, ga je ook zien dat sommige je wel en sommige je niet dienen. En dan kun je besluiten wat je echt wilt. Die vrijheid geeft een enorme kracht. Je traint het kijken naar je gedachten door middel van bijvoorbeeld meditatie, mindfulness-oefeningen of door aan zelfreflectie te doen.”

Geef complimentjes

Maaïke Mud is kindercoach bij Ziezo! Kindercoaching in de omgeving van Alkmaar. Ze heeft een eigen praktijk en helpt kinderen onder meer om meer zelfvertrouwen te krijgen.

„Complimenten geven is heel belangrijk. Ik merk tijdens mijn werk telkens weer dat kinderen daar vertrouwen van krijgen en zich daardoor zekerder voelen. Maar natuurlijk is het hele gezin er gebaat bij om af en toe waardering uit te spreken. Het is een leuk idee om met elkaar te zitten en bijvoorbeeld voor iedereen apart een briefje te schrijven waarop staat wat je waardeert aan die persoon. Bijvoorbeeld: 'Oma, bedankt dat je altijd oppast en voor ons klaarstaat' of 'Mama, ik vind het fijn dat je elke avond voorleest' of 'Je kan zo mooi tekenen'. Echt iets persoonlijks. Dit zou je samen als gezin kunnen bedenken en maken. Die kaartjes kun je bijvoorbeeld in de boom hangen en dan mag elke dag iemand een kaartje over zichzelf pakken en lezen. Op die manier uit je je dankbaarheid op een toegankelijke manier en je geeft iedereen iets positiefs mee voor de feestdagen.”

Houd het huishouden leuk

Els Jacobs uit Leiden is oprichter van het platform de Huishoud-Coach. Ze helpt huishoudens om meer structuur in huis te krijgen, maar pleit ook vooral voor gezelligheid.

„Mijn tip is om je niet te veel van anderen aan te trekken als het om het huishouden gaat en alleen te kijken naar waar jij blij van wordt. Sommige mensen houden van een super strak ingericht, schoon huis. Bij de ander is het wat rommeliger. Je huis is de enige plek op de wereld die echt van jou is, waar je helemaal jezelf kunt zijn. Dus zorg ook dat je je daar helemaal prettig voelt. Concreet kun je dit goed toepassen: waarom zou je van je badkamer bijvoorbeeld niet een soort hotelbadkamer maken? Koop mooie handdoeken, zet lekkere zeepjes neer. Kijk ook als het om het huishouden zelf gaat, naar waar jij blij van wordt: doe jij liever de afwas, en maakt je man liever de badkamer schoon? Prima, verdeel dat dan op die manier. Kijk ook naar wat je samen een goed aantal vindt om bijvoorbeeld schoon te maken, zo voorkom je ergernissen.”

Een tip is er niet

Sheila Neijman uit Leiden is gelukscoach bij Heart4Happiness en geeft anderen ook trainingen om zelf gelukscoach te kunnen worden.

„Veel mensen denken dat er één manier is om gelukkig te worden, maar ik geloof niet dat dat zo werkt. De een heeft baat bij dagelijks mediteren, de ander maakt weer liever een wandeling of denkt dat een relatie hem of haar pas echt gelukkig maakt. Maar de enige manier om echt gelukkig te worden, is om goed naar jezelf te kijken en te ontdekken wat jou tegenhoudt om echt gelukkig te zijn. Is dat angst? Is dat kritiek? Ik denk dat als je eerlijk naar jezelf kijkt, dus aan zelfreflectie doet, je eerder geluk zult vinden dan als je het geluk buiten jezelf zoekt. Dat is niet de manier.”

Geef geld weg

Jan Vriend, journalist van deze krant en schrijver van meerdere geluksboeken zoals 'Wat een geluk' en 'Help ik word miljonair'.

„Voor deze boeken sprak ik meer dan honderd winnaars van de Postcode Loterij. Allemaal geluksvogels. Van hen leerde ik dat ze heel gelukkig werden door een deel van hun prijs weg te geven. Zo kocht iemand bijvoorbeeld een wigje voor een zwangere vrouw in geldnood. Een ander betaalde een laser-operatie voor een zus die een hekel had aan haar dikke bril. En nummer drie bekostigde een auto voor een kleinkind, dat daarmee naar zijn eerste baan kon rijden. Een muzikieliefhebber die ik sprak kocht een vleugel voor een jonge, talentvolle pianist. Bij concerten die deze pianist later gaf, was deze winnaar anoniem eregast. Daar werd zij heel gelukkig van. Ook interviewde ik een echtpaar op leeftijd. Zij lieten een speeltuintje aanleggen op een grasveld voor hun huis. Nu genieten ze elke dag van het uitzicht van blije kinderen. Daarom is mijn tip: help anderen. Daar word je heel gelukkig van.”

Duik in je kindertijd

Judith Flapper is gelukscoach bij de praktijk Alles in Balans in Alkmaar. Hier worden trainingen, relatiecoaching en andere cursussen gegeven voor een gelukkiger leven.

„Veel mensen doen iets waar ze niet helemaal gelukkig van worden, maar ze weten niet precies wat hen dan wel gelukkig maakt. Mijn advies is om een persoonlijke missie te starten. Ga kijken naar wat jou echt blij maakt. Hoe je erachter komt wat jou energie geeft? Duik eens in je jeugd en zoek uit hoe jij als kind was. Dan heb je vaak eigenschappen van jezelf tegen die je in de loop der tijd een beetje bent verloren. Waar werd je als kind al blij van? Ging je vaak naar buiten? Hield je van knutselen? Voelde je als kind al goed aan wat anderen nodig hadden? Was je graag alleen? Het helpt bij deze zoektocht om met anderen te praten die jou hebben zien opgroeien en goed kennen. Bijvoorbeeld familieleden met wie je een goede band hebt, of jeugd vrienden.”

Leg je telefoon vaker weg

Bram de Wijs uit Hilversum is online-videomaker en legde zijn eigen zoektocht naar meer rust vast.

„Ik ben zelf dit jaar een klein beetje gelukkiger geworden door veel bewuster met mijn telefoon om te gaan. Ik zat soms zeven uur per dag naar dat scherm te kijken en dat voelde niet goed. Hoe kwam ik van die verslaving af? 1. Alle notificaties uit! Open chat-apps als het jou uitkomt in plaats van je de hele tijd door je telefoon te laten afleiden. 2. Verslavende apps als Instagram, Facebook of Snapchat verwijderen of verstoppen in een mapje. 3. Veel vaker 'Niet storen' aanzetten. Je kunt dan alleen nog gebeld worden door de belangrijke mensen uit je favorieten-lijst en krijgt verder niks binnen. Sowieso helpt het al om je bewuster te zijn van hoe snel je je telefoon pakt als je je heel even verveelt, bij een rood stoplicht of in de rij voor de supermarkt bijvoorbeeld. Ik voel me nu veel beter als ik gewoon even om me heen kijk en lekker aan niks denk.”

Doe gewoon waar je blij van wordt

Lianne Keemink schreef het zelfhulpboek 'Je moet (bijna) niks', waar ze over een nuchtere en toegankelijke manier schrijft over hoe je gelukkiger kunt worden. Ook maakt ze podcasts over zelfhulpboeken en runt ze haar eigen website: Theselfhelpster.com.

„Mijn belangrijkste tip voor geluk is om de dingen op te zoeken waar je belachelijk blij van wordt. Ik denk dat we allemaal iets kennen waar we enthousiast van worden (zonder dat we precies de vinger erop kunnen leggen waarom) en dat we onszelf dat wat meer mogen toestaan. Voor sommige mensen is dat bijvoorbeeld naar het bos gaan met je hond, voor een ander is dat het spel '30 seconds' spelen met competitieve vrienden, alle albums luisteren van je favoriete band, tekeningetjes maken of gewoon je favoriete comedyshow voor de zoveelste keer kijken. Voor mij zijn het dragqueenshows, Beyoncé-muziek en met goede wijn zelfhulpboeken lezen. Doe dit zoveel als maar kan, het laadt je op en maakt je blij, en daar heb je zoveel profijt van.”

• Trek je niet te veel van anderen aan •

• De enige manier is naar jezelf kijken •