

# 7 WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN TIPS VOOR EEN GELUKKIGER LEVEN



01

## Kijk naar wat er wél goed gaat inplaats van naar wat er ontbreekt.

Herken je dat, die drang om te piekeren over wat er fout gaat? Maak om deze gewoonte om te draaien regelmatig een lijstje met drie dingen waar je dankbaar voor bent of bedenk drie dingen waar je die dag trots op bent. Het werkt echt!

02

## Ga 2 minuten sporten!

"Als we sporten, maken we serotonine en dopamine aan. Het is een van de beste moodboosters die er is. Ga ook juist even bewegen als je niet lekker in je vel zit. Extra bonus als je dat in de natuur doet. Een handige tip: volgens de 2 minuten-regel van James Clear kun je beginnen met iets kleins, zoals alleen je hardloopschoenen aantrekken. Zo is de drempel lager en is de kans groter dat je begint en doorgaat"

03

## Het draait niet alleen om je omstandigheden maar vooral om je reactie daarop!

"De een wordt boos in de file, de ander zet een lekker muziekje op en doet een privéconcert achter het stuur. Zelfde file, ander perspectief. Zo werkt het met alles. Wil je je reactie veranderen? Probeer dan eens bewust rustig in en uit te ademen. Zo wordt de file ook nog eens een heerlijke me-time!

04

## Het mag soms ook even klote zijn.

Soms zit echt alles tegen. Ieder mens krijgt met tegenslag te maken en iedereen voelt zich weleens verdrietig of boos. Dat hoort er nu eenmaal bij en daar is niets mis mee. Juist door deze emoties te voelen kun je ze een plekje geven. Wat hier goed bij helpt? Alweer: Ademhalen! Je gaat je bijna afvragen waarom die hier niet tussen staat als een van de 7 tips. Stiekem is het bij deze gewoon tip 8. Haal even diep adem!

05

## Zet je telefoon wat vaker uit!

Langdurig gebruik van social media maakt je vaak minder gelukkig, vooral als je passief scrolt zonder zelf actief deel te nemen. Probeer jezelf aan te leren om, zodra je merkt dat je aan het scrollen bent, even je telefoon uit te zetten. Je telefoon uitzetten geeft ruimte voor andere dingen. Wat zou je allemaal kunnen doen met die extra tijd als je elke dag een paar uur schermtijd zou besparen?"

06

## Maak een praatje met een vreemdeling

"Vraag eens zomaar: 'Hoe was je dag?' Je zult verrast zijn hoe leuk het gesprek kan zijn! Onderzoekers van de Universiteit van Chicago ontdekten dat praatjes met vreemden ons gelukkig maken. Maak iemand blij, sluit nieuwe vriendschappen, en word lid van het leger tegen de eenzaamheid. Een simpel praatje kan je dag echt maken en ook die van een ander!"

07

## Zoek de verbinding met elkaar.

De langstlopende studie naar geluk toont aan dat geluk niet gaat om prestaties maar om relaties. Zeg als eerste 'hallo', breng een lasagne naar de buurvrouw, of geef iemand een compliment. Iets aardigs doen voor een ander maakt ons bovendien ook gelukkig (geheime tip #9). Of ga samen karaoke zingen met je collega's en je oma, want samen is het leven leuker—je hoeft het echt niet alleen te doen. Mensen die in hun relaties investeren, zijn niet alleen gelukkiger, maar leven vaak ook langer!

