



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Lessen in Geluk

Treasures are people who look into my eyes and see my heart

Martin Selinger, grondlegger van de positieve psychologie, heeft met een aantal testjes stemming en gevoel van geluk voor en na gebeurtenissen onderzocht.

In de top drie van geluksbrengers staan:

1. Dankbaarheid tonen
2. Positieve gebeurtenissen signaleren
3. Sterke kanten benutten

Een **voorbeeld van het eerste** is iemand een brief schrijven, even bellen of langs gaan. Die **kleine attenties kunnen een groot geluk opleveren**, zowel bij brenger als bij ontvanger.

Bij **het tweede, positieve gebeurtenissen signaleren**, is het verbazend te constateren hoe snel we momenten weggooien. De remedie is weer leren stilstaan en genieten. Bijvoorbeeld door ieder **dag drie positieve** gebeurtenissen te noemen en ook waarom ze 'zo goed' zijn.

In deze tijd van snelheid, in de weg staan en kritiek, staat menigeen te weinig stil bij zijn **sterke kanten**. Beschrijf je **vijf beste eigenschappen** en bedenk hoe je ze nog meer in andere situaties kunt inzetten.

Hoe vaak zeg je 's avonds '*goede dag*' of '*leuke dag gehad*'? ;o)

