



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Het recept



“Begin met een goede oven”

‘Er bestaat geen recept voor geluk’, menen de sceptici. ‘Wat zou jij in de pan kieperen?’ Het recept van Dubravka Miljkovic en Majda Rijavec komt echter aardig dicht in de buurt. Zij hebben ontdekt wat de basisingrediënten zijn en welke de smaakmakers. De verhouding hangt af van de individuele smaak. Het belangrijkste is dat je niet mag wachten tot je een groot feest geeft om dit recept uit te proberen. Het is een recept voor een alledaagse portie geluk, elke dag opnieuw.

Zes essentiële en vijf optionele ingrediënten

Wat je nodig hebt is een **goede oven**, eentje die al lang familiebezit is, een beetje kookkunst, de juiste baktemperatuur en genoeg tijd.

Zes basisingrediënten :

- 1 enkele goede, betrouwbare vrienden (en indien mogelijk één slechte zodat je je bewust bent van het verschil)
- 2 een stabiele liefdesrelatie (eentje tegelijk)
- 3 professionele uitdagingen die afgestemd zijn op jouw vaardigheden
- 4 voldoende geld om je basisbehoeften te bevredigen (en af en toe ook wat niet-basisbehoeften)
- 5 Per dag minstens drie positieve dingen
- 6 Dankbaarheid omdat je dat allemaal hebt

Vijf optionele ingrediënten :

- 1 één of meer kinderen (met nog wat extra dankbaarheid)
- 2 (meestal) een goed en vele heiligen
- 3 Enkele extra jaren onderwijs
- 4 In goede fysieke en (min of meer) goede psychische gezondheid verkeren
- 5 Enkele teleurstellingen

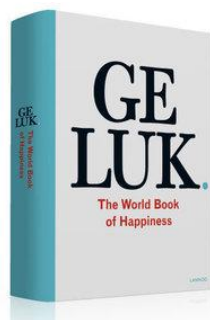
Meng alles met rauwe betekenis. Dien op met meer positieve dan negatieve emoties. Maak je zorgen, maar wees gelukkig(er). Houd nooit op met nieuwsgierig te zijn, nieuwe dingen te leren en te groeien als persoon.

De sleutels

- Je eigen geschiedenis, talenten en vaardigheden zijn fundamenteel
- Maak een persoonlijke mix van basisingrediënten en enkele optionele ingrediënten
- De positieve saus brengt alles op smaak

Dubravka Miljkovic en Majda Rijavec schreven succesvolle boeken over ambities en levensvoldoening. Ze leiden leerkrachten op en hebben een programma positieve psychologie voor middelbare scholen ontwikkeld. Als hoogleraren psychologie in Zagreb (Kroatië) werken ze vaak samen. 'Geluk? Zoek uit waar je goed in bent en gebruik je talent. Wijzelf zijn goed in schrijven en lesgeven en we zijn op ons best als we het samen doen. Delen is een vitaal bestanddeel van geluk en we genieten er met volle teugen van.'

Uit het boek Geluk. The World Book of Happiness



Het recept

17-11-2010 pag. 2



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be