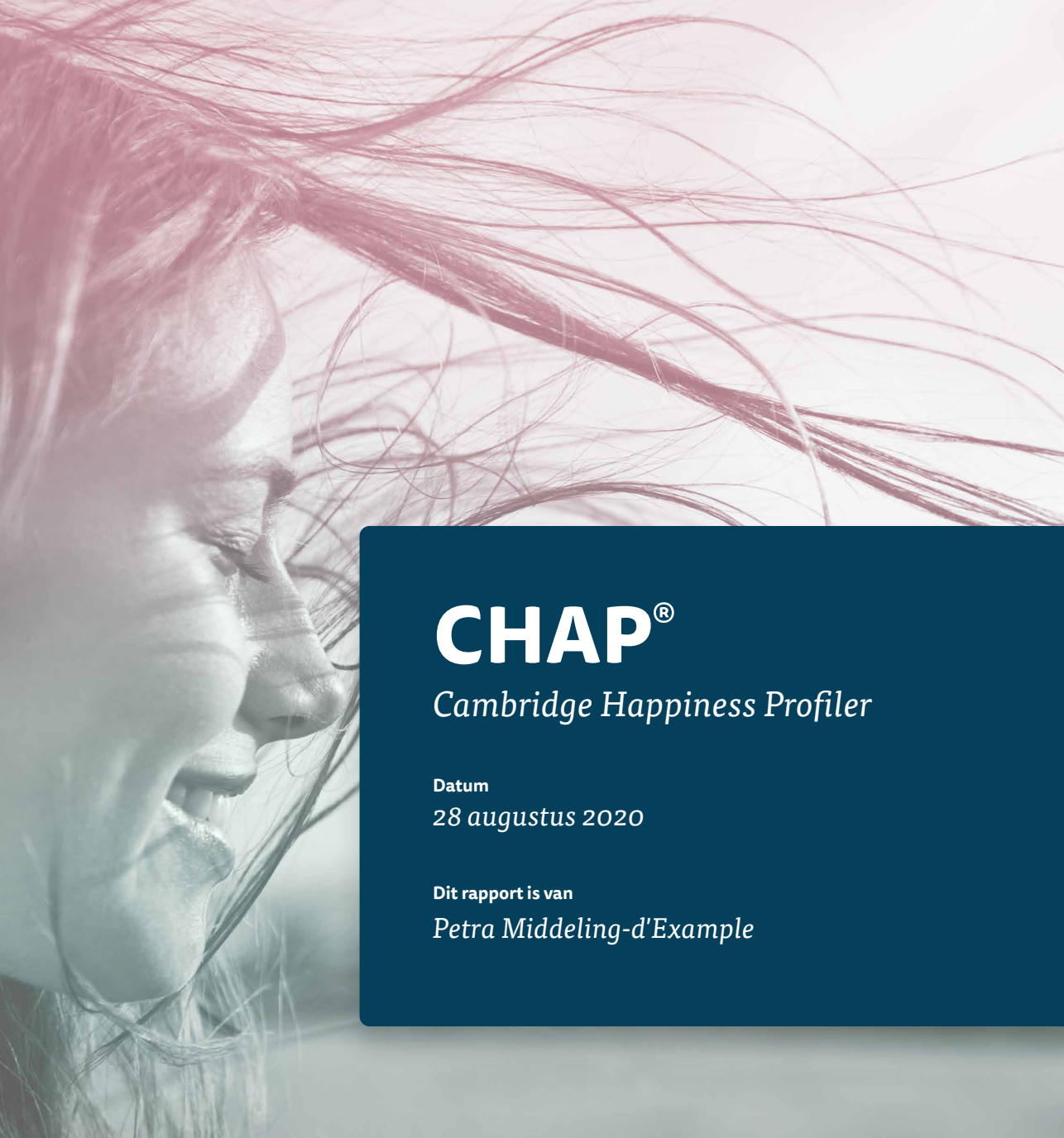




CHAP[®]

Cambridge Happiness Profiler

Datum

28 augustus 2020

Dit rapport is van

Petra Middeling-d'Example

Jouw persoonlijke geluksprofiel

Jouw unieke geluksbronnen

Jouw groeigebieden



CHAP[®]
Happiness Institute

‘Het begin van wijsheid is dat je jezelf kent.’

- Erasmus

LET OP: deze test is gebaseerd op de antwoorden die je hebt ingevuld op de vragenlijst. Dit rapport wordt automatisch gegenereerd en is indicatief. Niet al jouw omstandigheden worden bij het samenstellen van het rapport meegenomen. Als je vragen hebt over jouw rapport, zou je ze met een gecertificeerde CHAP®-coach kunnen bespreken. Op bladzijde 45 vind je meer informatie hierover.

©2019 CHAP® Happiness Institute alle rechten voorbehouden.

De Cambridge Happiness Profiler is een initiatief van CHAP® Happiness Institute. De Algemene Voorwaarden en Privacy Statement van CHAP® Happiness Institute zijn van toepassing. Deze zijn na te lezen op chaphappiness.com.

Dit rapport is tot stand gekomen onder toezicht van P. van Hees, Master of Science in Applied Positive Psychology.

Inhoud

Voorwoord	04
Algemene geluksscore	05
Uitleg CHAP®-rapport	06
Wat is D.O.M.?	07
Jouw CHAP®- scores	08
Geluksbronnen	12
Groeigebieden	13
De 28 geluksvoorspellers	15
CHAP Happiness Institute	44
Contact	45
Bronnen	46

De inhoud van dit persoonlijke rapport is een vertaling van inzichten uit de gelukswetenschap naar de praktijk. Op pagina 46 en 47 vind je een selectie van de gebruikte bronnen. Achterin is ruimte voor aantekeningen.

Beste Petra,

Je zou kunnen zeggen dat het onderwerp 'geluk' eigenlijk heel simpel is: het is een combinatie van hoe tevreden je bent met je leven als geheel en hoe je je op dit moment voelt. Het is niet voor iedereen even makkelijk om gelukkig te zijn. Je hebt bijvoorbeeld te maken met toeval, omstandigheden, je persoonlijkheid en met de levenslessen die je al of niet hebt geleerd. In de basis heb je drie bouwstenen nodig om gelukkig te zijn: Doelen, Oplaadpunten en Mensen. Makkelijk te onthouden met het ezelsbruggetje: Geluk is D.O.M. Inzicht in deze bouwstenen geeft je invloed op je geluk en concrete handvatten voor kleine aanpassingen.

Jouw CHAP®-rapport geeft je inzicht in hoe jij scoort op de drie belangrijkste bouwstenen voor een gelukkig leven en de onderliggende geluksvoorspellers. Inzicht in jouw scores kan je helpen om je geluk te koesteren of te vergroten. Geluk beïnvloedt ons niet alleen in ons privéleven, maar ook in ons werk. Uit onderzoek blijkt dat geluk bijdraagt aan productiviteit, creativiteit, sociale interactie, lager ziekteverzuim en tevreden klanten/burgers.

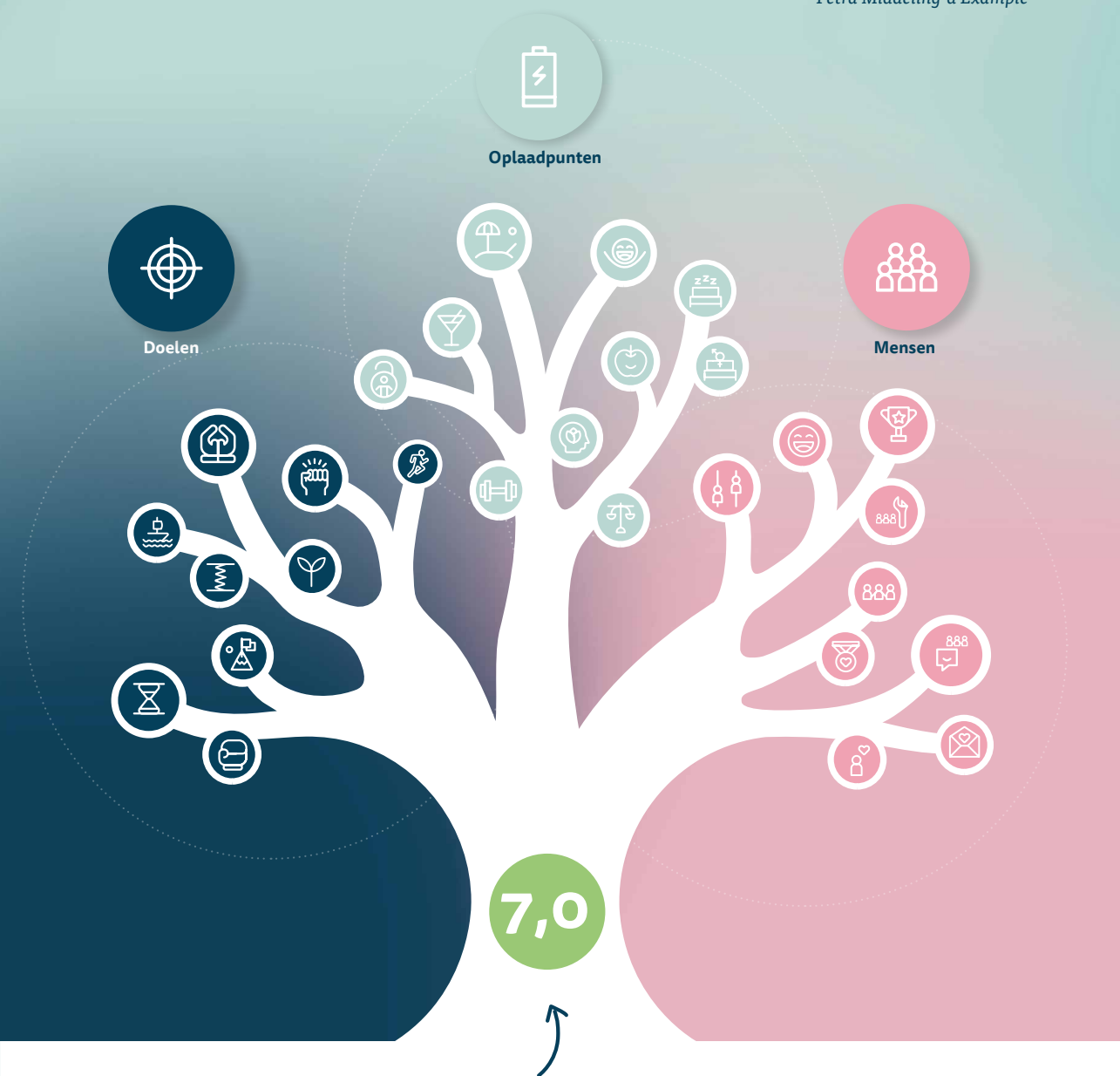
Jouw CHAP®-rapport is tot stand gekomen op basis van de door jouw ingevulde CHAP®-vragenlijst. De onderwerpen zijn gebaseerd op wetenschappelijke geluksonderzoeken en aanbevelingen van internationale experts. Jouw CHAP®-rapport is alleen van jou. Wij zullen jouw persoonlijke informatie nooit met iemand delen. Jij bent uniek, er is geen standaard geluktrucje en sommige dingen zijn niet makkelijk op te lossen. De ervaring leert dat CHAP®-inzichten je kunnen helpen om je gelukspotentieel beter te benutten.

Het kan handig en ook leuk zijn om jouw CHAP®-rapport met iemand te bespreken. Bijvoorbeeld met een gecertificeerde CHAP®-coach, een collega, je manager of privé. Die keuze is aan jou. We wensen je in ieder geval veel leesplezier en wijsheid toe. En bovenal:

Veel geluk,

Patrick van Hees, Master of Science
in Applied Positive Psychology, Anglia
Ruskin University, Cambridge





Jouw algemene geluk:

Je scoort een 7,0 qua geluk, mooie score!



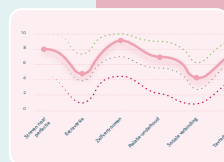
CHAP®-rapport uitgelegd

De volgende pagina's geven een overzicht van jouw scores op de drie bouwstenen van jouw geluk (Doelen, Oplaadpunten en Mensen). We geven je een overzicht van alle relevante aspecten. Dit overzicht is voor iedereen anders. Het is individueel, van jou.

Vervolgens tonen we jouw drie geluksbronnen (de geluksvoorspellers waarop jij hoog scoort ten opzichte

van anderen en waarin jij wellicht een voorbeeld kunt zijn voor anderen) en je drie groeigebieden (de geluksvoorspellers waarop voor jou de meeste winst is te behalen). Dit geeft je inzicht in hoe je zelf invloed hebt op je geluk en concrete handvatten voor kleine aanpassingen. De tips zijn aanzet tot eerste stappen, bij hardnekkige problemen kun je specialistische hulp inschakelen.

Daarna wordt van ieder van de 28 onderliggende geluksvoorspellers uitgelegd waarom deze relevant is voor jouw geluk.



Jouw scores op alle 28 belangrijke geluksvoorspellers zijn vergeleken met anderen. Vanaf blz. 8 vind je jouw uitslagen.

Geluk is D.O.M.?

De belangrijkste bouwstenen van geluk zijn Doelen, Oplaadpunten en Mensen, ook wel bekend onder de afkorting Geluk is D.O.M. Op de volgende pagina's lees jij hoe je scoort op deze drie bouwstenen en jouw score op elke onderliggende geluksvoorspeller.

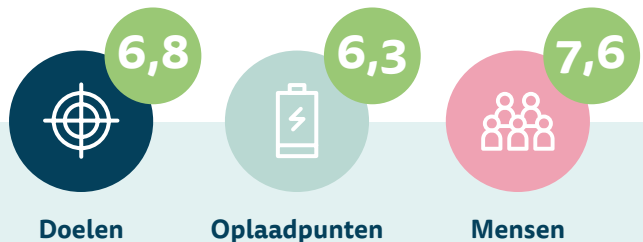
Doelen zorgen ervoor dat je altijd iets hebt om naar uit te kijken en dat je iets te doen hebt. Als je bewust met je Doelen omgaat, zorg je ervoor dat je lekker bezig kunt zijn met dingen die goed bij jou passen en ontwikkel je jezelf in een richting die bij jou past. Jouw score op Doelen is: 6,8.

Denk aan je mobiele telefoon: die moet je ook steeds opladen. Oplaadpunten zorgen ervoor dat je bijtankt, dat je kunt ontstressen en genieten, en dat je andere positieve gevoelens ervaart zoals enthousiasme, verwondering en voldoening. Jouw score op Oplaadpunten is: 6,3.

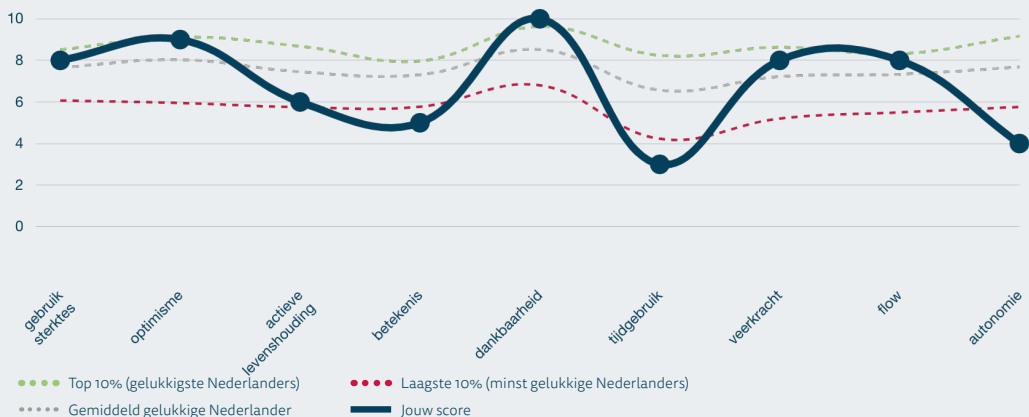
Als je je hele leven blijft investeren in sterke relaties met anderen, dan zal dat bijdragen aan jouw geluksgevoel. Jouw score op Mensen is: 7,6.



Als je er interesse in hebt, kun je meer lezen over de achtergrond van D.O.M. in het boek Geluk is D.O.M.

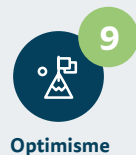


Doelen

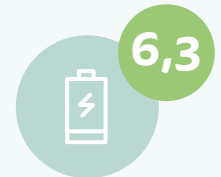
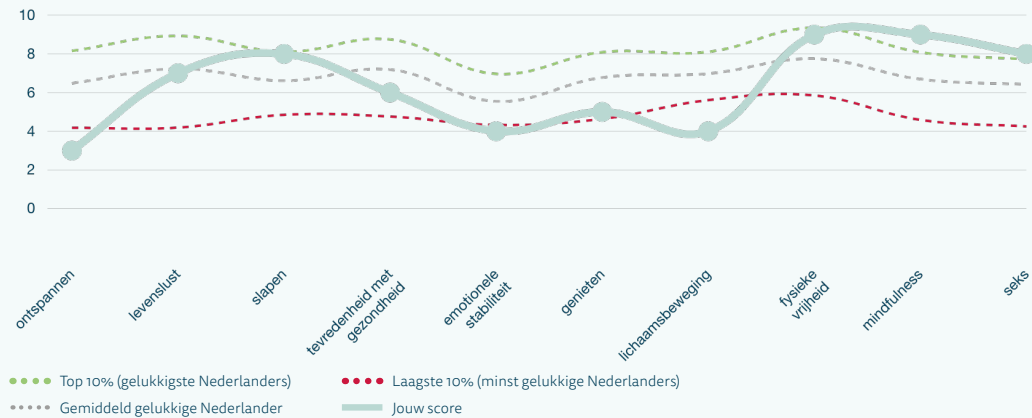


Iedereen heeft doelen nodig, grote en kleine doelen, voor korte en lange termijn, zodat je een reden hebt om je bed uit te komen en iets hebt om naar uit te kijken. Doelen geven richting aan je leven.

Dit kan van alles zijn, want het hebben van een doel is meer dan alleen doelgericht bezig zijn. Het betekent ook dat je positief, enthousiast en actief in het leven staat – in plaats van negatief, verveeld en inactief – en dat je weloverwogen keuzes maakt die goed bij jou als persoon passen. Maar pas op, een te sterke focus op de toekomst zou volgens sommige wetenschappers workaholisme, weinig sociale contacten en zelfingenomenheid als nadelig effect kunnen hebben.



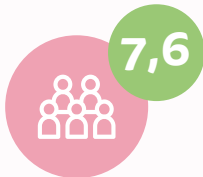
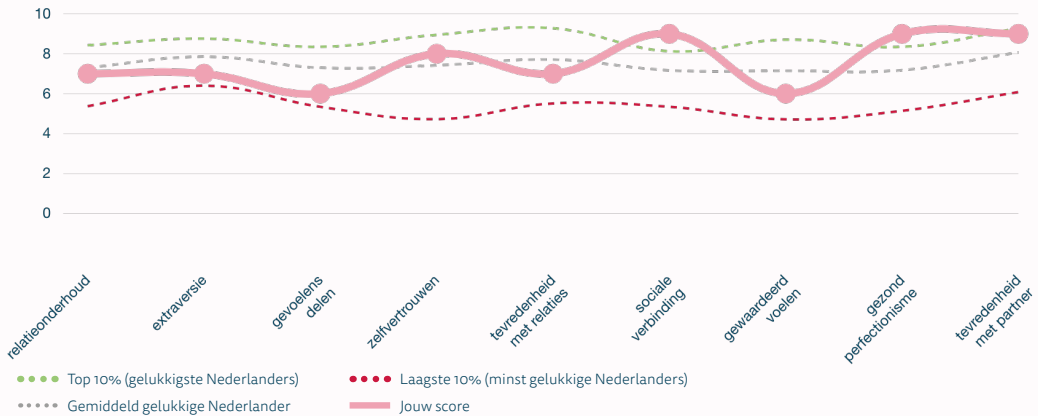
Oplaadpunten



De tweede bouwsteen is 'Oplaadpunten' en heeft alles te maken met ontspannen, ontstressen, uitrusten en energie opdoen.

Simpel gezegd: het gaat om het opladen van je menselijke batterij. Hoe belangrijk dit opladen is, wordt nogal eens over het hoofd gezien en dat terwijl een onvoldoende opgeladen batterij een van de grootste obstakels op weg naar een gelukkiger leven kan zijn. Door op te laden, verminder je stress en zorg je ervoor dat je lichaam en geest kunnen revitaliseren. Het gebrek aan voldoende Oplaadpunten is voor de meeste mensen de grootste belemmering om gelukkiger te zijn. Je goed uitgerust voelen maakt van jouw dag een goede dag.

Mensen



‘Mensen’ vormt niet voor niets de derde bouwsteen: we worden gelukkiger dankzij positieve relaties met anderen.

Uit verschillende onderzoeken komt zelfs naar voren dat dit een van onze basisbehoeftes vormt: we zijn het meest gelukkig als we samen met anderen zijn. Dit contact hoeft niet per se met een bekende te zijn, ook contact met een onbekende kan bijdragen aan een goed gevoel. Het zal je niet verbazen: ook de liefde speelt een belangrijke rol bij ons geluk. En dit betekent niet alleen de liefde tussen jou en je partner. Prof. Barbara Fredrickson betoogt dat je ieder positief contact met een ander kunt zien als een micro-moment van liefde dat kan bijdragen aan je geluk.





Geluksbronnen en groeigebieden

Op basis van jouw antwoorden hebben wij jouw geluksbronnen en groeigebieden in kaart gebracht.

Je geluksbronnen zijn die geluksvoorspellers waar jij, in vergelijking met andere mensen, opvallend hoog op scoort. Zij vormen als het ware jouw geheime wapens. De groeigebieden zijn de

gebieden waar je relatief laag op scoort, ook in vergelijking tot anderen. De kans is groot dat daar nog verbetermogelijkheden voor je te vinden zijn.

Je scoort een 7,0 qua geluk, mooie score!

7,0



Mindfulness

score 9



Sociale verbinding

score 9



Gezond perfectionisme

score 9

Jouw geluksbronnen

Niemand is perfect, maar gelukkig heeft vrijwel iedereen geluksbronnen. Jouw drie grootste geluksbronnen (waar jij relatief hoog op scoort, in vergelijking met anderen), zijn: mindfulness, sociale verbinding en gezond perfectionisme.

Gefeliciteerd! Hier mag je trots op zijn. Dit zijn namelijk belangrijke ingrediënten die alle drie samenhangen met een gelukkiger leven.

Het advies is om hier bewust trots op te zijn, deze geluksbronnen te koesteren en te blijven voeden. Daarnaast kun je op deze gebieden waarschijnlijk een voorbeeld zijn voor collega's, familie, vrienden of bekenden. Dat lijkt misschien vreemd, maar deze geluksgebieden die jou schijnbaar makkelijk afgaan, goed bij je passen, of die je je door vallen en opstaan eigen hebt gemaakt, kosten jou nu waarschijnlijk relatief weinig moeite.

Jouw ervaring en tips op dit terrein kunnen goud waard zijn voor anderen, die op deze gebieden juist minder goed scoren. En het leuke is, het helpen van anderen zal waarschijnlijk ook weer bijdragen aan jouw eigen geluksgevoel!

**Autonomie****score 4****Lichaamsbeweging****score 4****Tijdgebruik****score 3**

Jouw groeigebieden

Op de geluksvoorspellers autonomie, lichaamsbeweging en tijdgebruik scoor jij relatief laag, vergeleken met anderen.

Het zou kunnen dat er een logische verklaring is waarom jij hier lager op scoort. Toch kan het de moeite waard zijn om in je groeigebieden te investeren. Mensen met hoge scores op deze geluksvoorspellers zijn doorgaans gelukkiger dan mensen met lage scores. Hieronder wat suggesties:

Je autonomie vergroten? Kijk, met respect voor de verantwoordelijkheden die je hebt, hoe je zoveel mogelijk zélf je tijd kunt indelen. Kijk naar hoe je iets kunt doen, zodat het zo goed mogelijk bij jou past. Zeg bewuster ja of nee op verzoeken en vraag actief om hulp. Je hebt meer ruimte dan je denkt om je leven zelf in te delen.

Wanneer je meer lichaamsbeweging zou willen hebben en het is lichamelijk ook mogelijk, dan is het wellicht goed om te weten dat tien minuten al je stemming kan verbeteren. 30 tot 35 minuten sporten is optimaal voor je geluk, bij voorkeur drie keer per week.

Als je nu nog niet fit bent, begin dan niet met heel intensieve sporten. Fietsen of wandelen zijn ook prima

Wij hebben suggesties voor je, die je kunnen helpen



vormen van lichaamsbeweging.

Je kunt je tevredenheid over hoe je je tijd gebruikt, verbeteren door wat meer tijd voor jezelf in te plannen. Welke plezierige activiteiten doe je tijdens een dag? Plan iedere dag een leuk oplaadpunt in voor jezelf, dat kan een wandelingetje zijn, lekker naar muziek luisteren, of gewoon even rustig zitten met een kopje koffie of thee en bijvoorbeeld een krant of een boek.

Wil je met je groeigebieden aan de slag? Een gecertificeerde CHAP®-coach kan op basis van dit rapport samen met jou bekijken welke andere acties jij kunt doen om je gelukspotentieel optimaal te benutten. Ook kan het interessant zijn om in gesprek te gaan met mensen die juist hoog scoren op jouw groeigebieden, om een boek hierover te lezen of om een specifieke workshop te volgen.

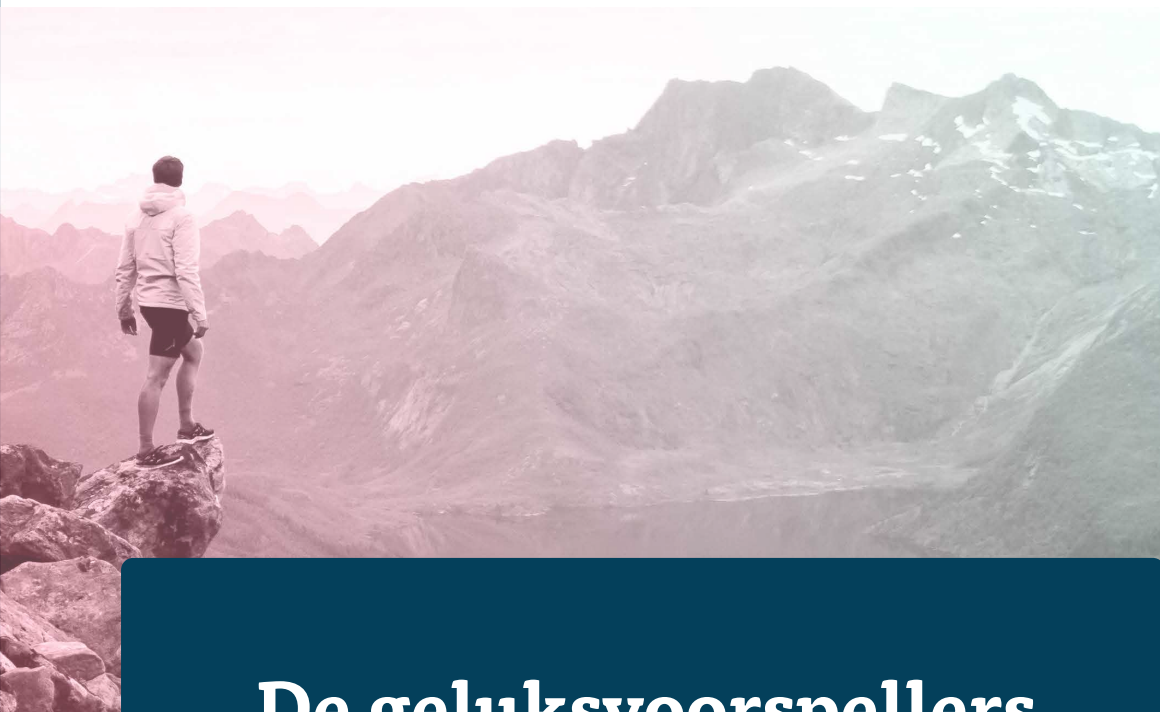
*'You can't
have them
all.'*

Zoals psycholoog en Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman zo mooi verwoordde: *'Iets is bijna nooit zo belangrijk als dat je denkt dat het is op het moment dat je er aan denkt.'* Staar je daarom niet blind op een of twee aspecten van je geluk. Geluk is ook een kwestie van balans, van het totaalplaatje en het samenspel tussen al je geluksvoorspellers. Zelfs hele gelukkige mensen hebben doorgaans wel een of twee geluksvoorspellers waar ze laag op scoren. Kijk naar wat jij echt belangrijk vindt, wat goed bij je past of wat je van nature goed af kan gaan.

En investeer in je geluk.

Op jouw manier.

Als je hulp nodig hebt, zijn wij er voor je.



De geluksvoorspellers toegelicht

Op de volgende pagina's wordt van elke van de 28 geluksvoorspellers uitgelegd waarom deze relevant is voor jouw geluk.

Ook zie je per geluksvoorspeller wat jouw score is en vind je een toepasselijk citaat dat met deze geluksvoorspeller te maken heeft.

Hopelijk biedt dit jou extra inspiratie om de voor jou meest relevante geluksvoorspellers de aandacht te geven die ze verdienen.

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Dankbaarheid

'Dankbaarheid is de moeder van alle deugden.'

– Cicero, Romeinse filosoof



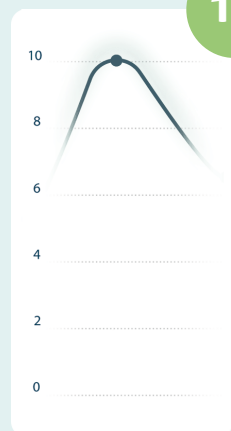
Een doelgerichte levenshouding begint bij jezelf realiseren wat er allemaal al goed gaat. Je kent de uitdrukking ongetwijfeld: counting your blessings. Maar hoe vaak sta jij zelf bewust even stil om te beseffen hoe goed je het eigenlijk hebt? Het is een aanrader om dit zo nu en dan te doen.

Dankbaar zijn is dé manier om je aandacht op positieve dingen te vestigen. Als je bijvoorbeeld terugdenkt aan iets dat je in het

verleden hebt bereikt of hebt meegemaakt en waar je trots op bent, dan zal dit bijdragen aan je geluk. Dankbaarheid kun je delen door richting anderen uit te spreken dat je ze ergens dankbaar voor bent. Je zal zien dat dit jullie relatie versterkt.

Uit onderzoek komt naar voren dat dankbaarheid te maken heeft met wat wij waarderen als positieve kwaliteiten van het leven op bijvoorbeeld het gebied van gezondheid, materiële bezittingen, relaties en toekomstige kansen. Het speelt dus een sleutelrol in hoe tevreden we met ons leven zijn.

Nog een opvallend feit: vrouwen zijn vaak dankbaarder dan mannen.



Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Autonomie



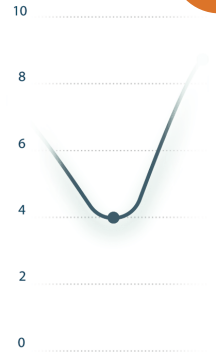
'Ik heb altijd geprobeerd mijn autonomie te behouden.'

– Annie Lennox, zangeres Eurythmics

Autonomie betekent: zelf in staat zijn om je eigen keuzes te maken. Als je de dingen doet die goed bij je passen, waar je zelf voor kiest en waar je sterk in bent, geeft dit een voldaan gevoel.

Het gevoel van onafhankelijkheid maakt je sterker en dit draagt bij aan je gevoel van eigenwaarde. Uit onderzoeken komt naar voren dat hoe onafhankelijker jij je voelt en bent, hoe minder kans je op depressies hebt. Autonomie wordt daarom ook wel gezien als een psychologische basisbehoefte en een belangrijke voorspeller voor jouw geluk.

4



Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

Geluksvorspeller 'Doelen':

Flow

'Those who flow as life flows, know they need no other force.'

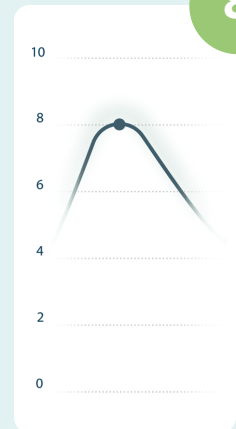
– Lao Tzu



Herken je het gevoel dat je volledig opgaat in waar je mee bezig bent? Je voelt je helemaal in je element en verliest de tijd uit het oog. Dit is wat professor Csikszentmihalyi ooit 'flow' heeft genoemd, een term die we tegenwoordig steeds vaker gebruiken.

Als je in een flow zit, lijkt alles vanzelf te gaan en dit geeft een heerlijk en voldaan gevoel. Je kunt flow tijdens allerlei verschillende bezigheden ervaren, of je nu werkt, muziek maakt, de liefde bedrijft of aan het hardlopen bent. Flow-stimulerende activiteiten hebben volgens verschillende onderzoeken een gunstige uitwerking op je geluk. Onthoud dus goed wanneer je in een flow raakt en plan dit soort activiteiten zoveel mogelijk in je agenda in!

8



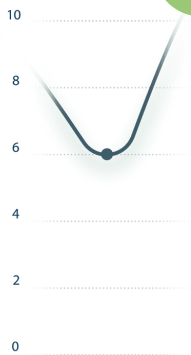
Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Actieve levenshouding



6



Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

Af en toe is het heerlijk om even niets om handen te hebben en een halfuurtje uit het raam te staren.

Maar als de verveling regelmatig toeslaat, zal jij je minder gelukkig gaan voelen.

Wanneer je je verveelt, heeft dit een negatief effect op hoe tevreden je met jouw leven bent, zo komt uit onderzoek naar voren. Door actief in het leven te staan, interesse te tonen in de wereld om je heen en dingen te

doen waar je zelf bewust voor hebt gekozen, zal dit juist bijdragen aan jouw geluk.

Een goed gevulde agenda kan je misschien stress bezorgen, maar stress is niet per se negatief, en als het goed is staan er ook altijd dingen in je agenda waar je naar uitkijkt. En alleen al de voorpret is een mooie geluksimpuls.

'Geluk is lekker bezig zijn.'

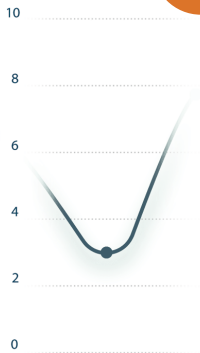
– Prof. dr. Ruut Veenhoven

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Tijdgebruik



3



Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

We leven in een tijdperk van sociale media, massamedia en een overkill aan informatie die dagelijks op ons af wordt gevuurd. Terwijl we werken aan onze timemanagement skills om deze rat race bij te kunnen houden, is de vraag die we moeten stellen niet hoe we onze tijd indelen, maar waarmee we deze invullen.

'De vraag is niet hoe je je tijd managet, maar hoe je je tijd gebruikt'

– Dr. Ilona Boniwell, Anglia Ruskin University, Cambridge

Want tijd is ons meest kostbare bezit. Je kunt dit zelfs zo zien: tijdens je leven heb je een eigen klok, of beter nog, een eigen zandloper. Gedurende je hele leven sta je in deze zandloper, zonder te weten hoeveel zand je nog over hebt. Sta daarom bewuster stil bij de dingen die je doet en wat ze voor je betekenen, nu en in de toekomst.

Het anders indelen van je tijd is misschien wel de kortste weg naar een gelukkiger leven.

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Betekenis

*'Te weten dat minstens één leven
wat rustiger kan ademen omdat
jij hebt geleefd. Dat is de ware
betekenis van succes.'*

– Ralph Waldo Emerson



Dingen doen waar je blij
van wordt, het draagt zeker
bij aan jouw geluksgevoel.

Maar alleen maar voor de lol iets
ondernemen, zal op den duur gaan
vervelen. Het bijdragen aan iets
waarvan het belang verder gaat dan
puur je eigenbelang, naast alleen
maar plezier maken, en daarnaar
streven geeft je uiteindelijk meer
voldoening.

Want zeg eerlijk, we vinden het toch
allemaal prettig om te weten dat we
ertoe doen en dat we van betekenis
(kunnen) zijn? Of dat nu tijdens je
werk is, voor een van je familieleden
of vrienden of als vrijwilliger voor
de sportclub. Je inzetten voor iets
of iemand zonder daarbij een eigen
belang te hebben, draagt bij aan je
geluk. Niet alleen bij diegene voor
wie je wat doet, maar zeker ook bij
jezelf.



Op pagina 8 zie je jouw score in
combinatie met de andere
Geluksvoorspellers die onderdeel
zijn van de Bouwsteen Doelen.

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Veerkracht

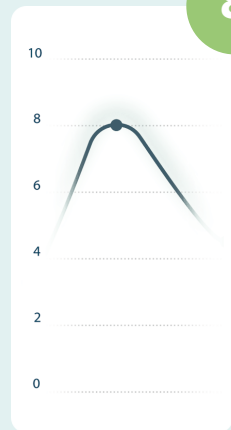


Zoals de nacht bij de dag hoort, horen tegenslagen bij het leven. De een ervaart meer tegenslag dan de ander, maar waar het vooral om draait, is hoe je hier vervolgens mee omgaat.

'De strandbal die je het hardst op de vloer gooit, veert het hoogst weer terug.'

– Frederika Roberts, The Happiness Speaker and associate partner CHAP® Happiness Institute, UK

Ben jij iemand die behoorlijk wat tegenslag heeft gekend? Ga dan eens bij jezelf na hoe je hierop reageerde, met andere woorden: hoeveel veerkracht heb jij in je? Nu wil dit helemaal niet zeggen dat mensen die veel tegenslagen hebben gehad per definitie ongelukkiger zijn. In tegendeel, tegenslag kan ervoor zorgen dat je sterker en veerkrachtiger wordt. Soms halen ze juist het beste in ons naar boven en leren we te relativeren en de focus te leggen op wat echt belangrijk is. En soms blijkt het ongeluk slechts een omweg die het geluk neemt om ons te bereiken.



Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Gebruik sterktes

'Mensen die hun sterktes elke dag gebruiken, rapporteren drie keer zo vaak dat zij zeer gelukkig zijn, en zes keer zo vaak dat zij betrokken zijn met hun werk.'

– Dr. Ryan Niemiec, directeur VIA Institute on Character

Niemand is perfect, maar iedereen beschikt over sterke eigenschappen. Dit zijn karaktereigenschappen die als vanzelfsprekend bij jou horen en duidelijk herkenbaar voor zijn voor je omgeving en voor jezelf.

Voorbeelden van sterke eigenschappen zijn:

- Creativiteit
- Nieuwsgierigheid
- Liefde voor leren
- Wijsheid
- Moed
- Doorzettingsvermogen
- Eerlijkheid
- Geestdrift
- Vermogen tot liefhebben en zich laten liefhebben

Je herkent er vast wel een paar bij jezelf. Door je bewust te zijn van je sterke eigenschappen kun je hier gebruik van maken. Door te doen waar je goed in bent zal je eerder doelen bereiken. Het levert positieve energie op en dat zorgt voor meer geluk.

Er is veel onderzoek naar sterktes gedaan, vooral vanuit de positieve psychologie. Ook hieruit kwam naar voren dat het kunnen herkennen van sterke eigenschappen verband houdt met meer geluk en minder depressies.



8



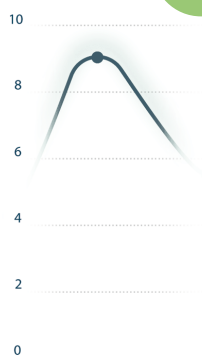
Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

Geluksvoorspeller 'Doelen':

Optimisme



9



Op pagina 8 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Doelen.

Een optimistische kijk op het leven stemt je gelukkiger. Mensen die met een positief gevoel het leven tegemoet treden staan sterker in hun schoenen.

Ben jij wat pessimistischer aangelegd? Wees dan niet bang dat een gelukkig gevoel niet voor jou is weggelegd. Je kunt optimisme namelijk trainen. Probeer vaker afstand te nemen, bekijk de dingen ook eens van een andere kant en durf je eigen doemdenken te bediscussiëren.

Er zijn wetenschappelijk goed getoetste manieren om je optimisme te vergroten. Optimisme draagt bij aan meer geluk en je zult zien dat je daardoor ook meer zelfvertrouwen krijgt. En omdat het hebben van zelfvertrouwen (zie pag. 37) ook geldt als een van de geluksvoorspellers, is dit zeker de moeite van het proberen waard.

Onderzoek toont bovendien aan dat een optimistische instelling er voor zorgt dat je boven jezelf kunt uitstijgen en meer doelen behaalt.

'Vind optimisme in het onvermijdelijke.'

– Rem Koolhaas, architect

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Ontspannen

'Mijn grootste ontspanning is om met een boek weg te kruipen.'

– Emma Watson, actrice

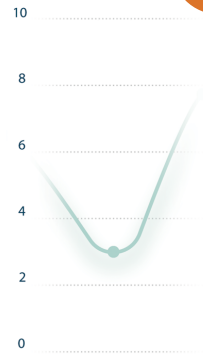
Een van de beste manieren om jezelf op te laden en nieuwe energie op te doen, is juist door te ontspannen. En dit kan op heel veel verschillende manieren. Het is aan jou om uit te zoeken wat het beste bij je past, zoals bijvoorbeeld het lezen van een boek, lekker in bad liggen of een wandeling in het bos.

Dat het kunnen ontspannen belangrijk voor je geluk is, komt uit onderzoek naar voren. Zo toonden wetenschappers aan dat een langere periode van stress kan leiden tot een verhoogd cortisolniveau in je bloed. Dit heeft effect op je immuunsysteem en verhoogt de bloeddruk.

Ervaar jij veel stress? Ga dan op zoek naar de oorzaak hiervan, maak het bespreekbaar en vraag jezelf af wat je kunt doen om te ontspannen. Je zal zien dat als je jezelf tussentijds vaker ontspant, je algehele geluksgevoel stijgt. Door de ontspanning zal het cortisolniveau weer gaan dalen.



3



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Levenslust



Bruis jij van de energie?
Vitale, gelukkige mensen
zitten vol met levenslust.
Ze voelen zich prettig bij
wie ze zijn, hebben veel
energie, zijn enthousiast,
zien mogelijkheden en
kijken uit naar nieuwe
ervaringen.

Vitaliteit is niet alleen een signaal dat
iemand lichamelijk fit is, het is ook
een teken dat iemand zijn of haar
sterktes gebruikt, gezond is, goed met
stress kan omgaan of goed slaapt.
Vitale mensen zijn gelukkiger, maar
gelukkige mensen zijn ook vitaler.

Natuurlijk geldt ook dat gelukkige

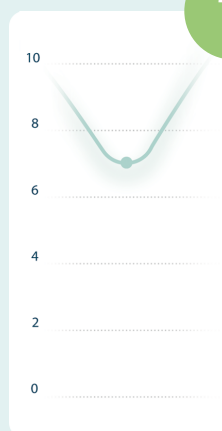
mensen soms echt wel een minder
vitale dag kennen, dat heeft tenslotte
iedereen weleens. Maar als iemand
zich minimaal twee weken niet
vitaal voelt en er is geen specifieke
omstandigheid als oorzaak voor aan
te wijzen, is dat een waarschuwings-
signaal.

Over het algemeen genomen, en
dat blijkt ook uit de onderzoeken
hierover, is er een duidelijk verband te
zien tussen vitaliteit en hoe gelukkig
mensen zijn.

*'Als je zegt dat iemand
'lekker in zijn/haar vel
zit', bedoel je eigenlijk:
'Hij/zij is vitaal en
gelukkig.'*

– Patrick van Hees

7



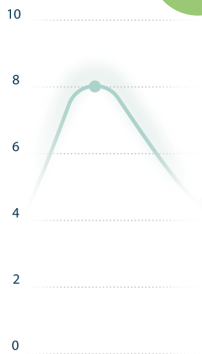
Op pagina 9 zie je jouw score
in combinatie met de andere
Geluksvoorspellers die
onderdeel zijn van de Bouwsteen
Oplaadpunten.

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Slapen



8



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Voldoende slaap is erg belangrijk. Na een goede nachtrust – en dat betekent voor de een zes uur, en voor de ander acht uur slaap – sta je met frisse moed op.

Je voelt je energiek omdat je voldoende bent uitgerust. Daarnaast worden tijdens de slaap je emoties gereguleerd, wat een gunstig effect op je gemoedstoestand heeft, zo blijkt uit onderzoek. As je voldoende uitgeslapen aan de dag begint, is de kans dat je je gelukkiger voelt een

stuk groter dan als je wakker wordt na een korte nacht. Je bent het meest uitgerust en opgewekt als je vanuit jezelf wakker wordt, dus zonder het indringende geluid van de wekker. Helaas is dit laatste op een doordeweekse dag maar voor weinigen weggelegd.

‘Ik slaap bewust minstens tien uur per dag.’

Roger Federer, tennisser

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Tevreden met gezondheid



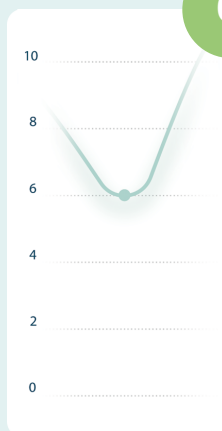
Hoe tevreden je bent over je gezondheid, verklaart mede jouw geluksgevoel. Dit wil niet zeggen dat mensen die niet gezond zijn, altijd ongelukkig zijn. Of omgekeerd, dat gezonde mensen altijd gelukkig zijn.

Het gaat er voor je geluk niet zo zeer om hoe gezond je precies bent, maar vooral om hoe gezond je je voelt. Onderzoek laat zien dat een goed functionerend immuunsysteem samenhangt met het ervaren van positieve emoties. Zeker als je iedere dag pijn hebt, zal dit effect hebben

op jouw geluksgevoel. Het is in dat geval belangrijk om op zoek te gaan naar de dingen die je nog wel kunt en die kunnen helpen om de pijn te verlichten. Niet alleen medicijnen kunnen een helend of pijnstillend effect hebben. Ook bijvoorbeeld voldoende slaap, meditatie, afleiding, lieve mensen om je heen, bewegen zoveel je kunt en lachen met vrienden, kunnen ervoor zorgen dat je optimistischer en zonniger in het leven staat.

Wist je dat er mensen zijn die zeer gelukkig zijn terwijl ze een chronische ziekte hebben? Soms is de verwachting dat iemand's gezondheid niet meer verbetert, of zelfs verder verslechterd. De grootste uitdaging is dan waarschijnlijk om de realiteit te accepteren, zoveel mogelijk door te gaan en er, binnen de mogelijkheden, het beste van te maken.

6



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

'Ik heb altijd iets te doen.'

– Stephen Hawking

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

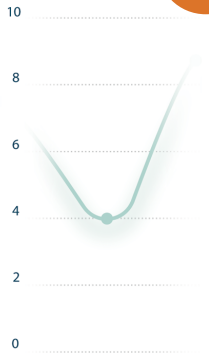
Emotionele stabiliteit



'Het geheim van succes is emotionele stabiliteit.'

– **Warren Buffet** (een van de rijkste mensen ter wereld, die een groot deel van zijn vermogen aan goede doelen schenkt)

4



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Naast fysieke gezondheid, is je mentale gezondheid minstens zo belangrijk voor het geluksgevoel.

Emotioneel stabiele mensen laten zich niet zo snel uit het veld slaan, ze zijn over het algemeen positiever ingesteld, realiseren zich dat emoties meestal maar tijdelijk zijn en kunnen rustiger en kalm op tegenslagen reageren. De tegenhangers hiervan, dus de mensen die emotioneel instabieler zijn, kunnen 'neurotischer' op een onverwachte gebeurtenis reageren, ervaren meer stress en hebben eerder last van depressieve gevoelens. Het is helemaal niet gek als je een keer verdrietig of zenuwachtig bent, zo lang het maar passend is bij de om-

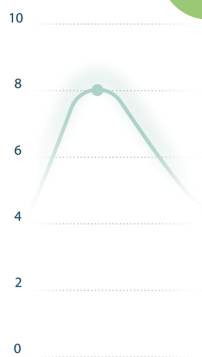
standigheden. Maar het zal je geluksgevoel extra negatief beïnvloeden als je overreageert op mogelijk negatieve impulsen. Hoe emotioneel stabiel je bent, wordt voor een deel bepaald door je karakter, maar dit neemt niet weg dat je je stabiliteit niet kunt trainen. Meditatie zou je hier bijvoorbeeld bij kunnen helpen. Veel mensen worden de eerste twee maanden juist wat onrustiger van meditatie, daar moet je even doorheen, maar *bottom-line* train je met meditatie je hersenen vooral om je gedachten meer te reguleren. En dat is een belangrijk ingrediënt voor emotionele stabiliteit: je gedachten niet laten overmannen door emoties, maar zelf je gedachten sturen.

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Seks



8



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Een actief seksleven is goed voor je geluksgevoel. Aan deze geluksbevorderende activiteit zitten heel veel positieve kanten.

Niet alleen zorgt het lichamelijke genot voor een plezierig gevoel, ook de intimiteit die je deelt met de ander draagt hieraan bij. Tijdens de seks voel je je met elkaar verbonden en dit gevoel kan heel intens zijn.

Hoe meer je van seks kunt genieten, hoe gelukkiger jij je voelt. Sterker nog; goede seks op de ene dag versterkt het geluksgevoel op de dag erna, zo blijkt uit onderzoek.

Helaas is nog niet gebleken of dit omgekeerd ook zo werkt: dat je geluksgevoel van vandaag, goede seks morgen voorspelt.

'Als er liefde is, is er vaak seks in het spel. Als er seks is, is er vaak liefde in het spel.'

- Gudrun Snorradottir, president Positive Psychology Association Iceland, associate partner CHAP® Happiness Institute

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Genieten

*'Mensen die actief
verschillende
geluksstrategieën
toepassen, zijn gelukkiger.'*

**- Bryant & Veroff,
wetenschappelijke geniet-
onderzoekers**

Bewust genieten is een kernelement van geluk. Het brengt je bewustzijn naar plezierige tijdelijke ervaringen en waardeert en versterkt die.

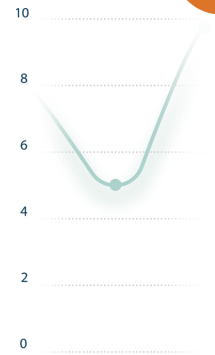
Want zeg eens eerlijk; hoe vaak gun jij jezelf de tijd om even te stoppen waar je mee bezig bent en te genieten van een mooie zonsondergang? En toch is het belangrijk om zo nu en dan bewust van dit soort momenten te genieten.

Zo blijkt uit onderzoek dat mensen die kunnen genieten van het moment optimistischer, meer tevreden en minder depressief zijn.

Kortom, je wordt hier een blijer en gelukkiger mens van. Er zijn verschillende strategieën om te genieten, en als je op meer verschillende manieren kunt genieten, draagt dit bij aan je geluk.



5



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Lichaamsbeweging

'Plan iedere dag je beweegmoment.'

– Ard Schenk, Olympisch schaatskampioen



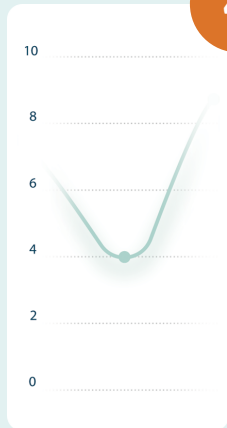
Actief sporten is niet voor iedereen weggelegd. Ben jij van het type dat 's avonds liever op de bank tv zit te kijken in plaats van een rondje door de sportschool? Op zich is daar niets mis mee zo lang je maar wel op een andere manier aan voldoende lichaamsbeweging toekomt.

Niet alleen wordt hele dagen zitten tegenwoordig gezien als het nieuwe roken, maar actief bewegen is ook een hele belangrijke bron voor geluk. Sporten is de meest intensieve en effectieve vorm van beweging: het

ontspannt, je bent even met niets anders bezig, je kunt doelen voor jezelf stellen (wat weer goed is voor je zelfvertrouwen), je doet het vaak met anderen en bovendien stimuleert sporten de aanmaak van endorfine (een neurotransmitter die geluksbevorderend werkt).

Maar ook uit fietsen of wandelen in de buitenlucht kun je voldoende lichaamsbeweging halen en ook dit geeft je een gelukkig gevoel. Uit onderzoek blijkt bovendien dat voldoende lichaamsbeweging positieve emoties activeert die op hun beurt onze psychische, lichamelijke, intellectuele en sociale bronnen voeden. Stap toch maar wat vaker van die bank af en kom in beweging.

4



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Fysieke vrijheid

'Ik ben niet van gemalen poppenstront.'

Oma Eefje van Hees-Onrust
(De Geluksoma)

Het kan zijn dat je lichamelijke beperkingen ervaart die jouw geluk negatief beïnvloeden.

Sommige oorzaken hiervan liggen buiten jouw invloedssfeer, andere zijn wellicht wel beïnvloedbaar, bijvoorbeeld door medisch advies, een aangepaste levensstijl, gerichte therapie of pijnbestrijding. Soms kan ook een 'second opinion' waardevol zijn.

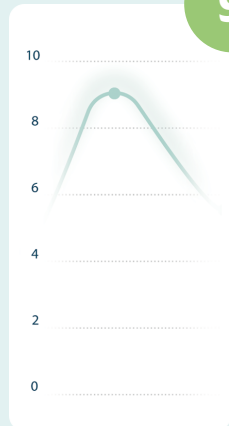
Lichamelijke beperkingen kunnen je geluk negatief beïnvloeden door het ongemak en/of de pijn die ze met zich meebrengen. Het negatieve effect kan nog groter worden wanneer je jezelf steeds druk maakt over je pijn

of beperkingen, je jezelf als het ware te veel laat 'beperken door je beperking', waardoor je mogelijk geluksbevorderende activiteiten gaat vermijden.

Gezondheid is belangrijk, maar geluk tenslotte ook. Probeer daarom je huidige leven te waarderen. Denk daarbij aan de zaken die jij echt belangrijk vindt en welke dingen je, ondanks je lichamelijke beperkingen, kunt doen om zo positief mogelijk te leven. Kijk naar mensen die het zwaarder hebben dan jij, tel je zegeningen en richt je aandacht op alles dat je wél kunt doen. Veel mensen ervaren in meer of mindere mate beperkingen of chronische aandoeningen. De uitdaging is om dit niet je hele geluk te laten overschaduwen.



9



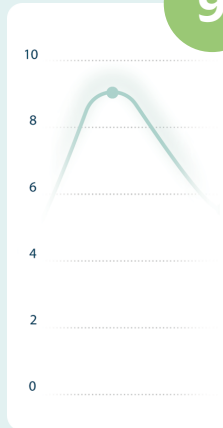
Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Geluksvoorspeller 'Oplaadpunten':

Mindfulness



9



Op pagina 9 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Oplaadpunten.

Mindfulness is een staat van bewustzijn waarin je je aandacht op het heden richt en je nieuwsgierig, open en accepterend bent naar alles wat je waarneemt.

Even een voorbeeld: denk je eens in hoe het voelt als je na een lange werkdag onderweg naar huis bent. Terwijl je nog even snel een pakketje ophaalt, bedenk jij wat je kunt eten. Je racet door naar de supermarkt. Je moet een beetje opschieten want vanavond heb je met je trainingsmaatje in de sportschool afgesproken en je wilt daarvoor gegeten hebben. Terwijl je door de supermarkt loopt, schiet ineens de vergadering van morgen te binnen. De voorbereiding hiervoor moet maar even wachten tot later op

de avond. Dat wordt dus ietsjes later naar bed...

Dit klinkt niet heel erg mindful, toch? Maar het is misschien wel herkenbaar.

Maar het kan ook anders: je neemt de activiteiten stap-voor-stap, rondt ze rustig af voordat je naar het volgende overstapt, en dat terwijl je er bewust mee bezig bent. Net zo effectief en een stuk rustiger in je hoofd. Bedenk: een onrustig hoofd is doorgaans een ongelukkig hoofd. De hamvraag is: zijn je gedachten bij wat je aan het doen bent? Zo ja, dan draagt dat bij aan een gelukkiger leven.

'Als je het over geluk hebt, wat kan dan belangrijker zijn dan bewuste aandacht?'

– Prof. dr. Felicia Huppert, directeur Well-being Institute, University of Cambridge

Geluksvoorspeller 'Mensen':

Gezond perfectionisme

'Ik heb geleerd dat mensen zullen vergeten wat je zei, zullen vergeten wat je deed, maar nooit zullen vergeten hoe je hen liet voelen.'

– Maya Angelou, schrijfster

Zeg eens eerlijk: vind jij het belangrijk wat anderen van je vinden? Diep in ons hart vinden we het allemaal prettig om geliefd bij anderen te zijn.

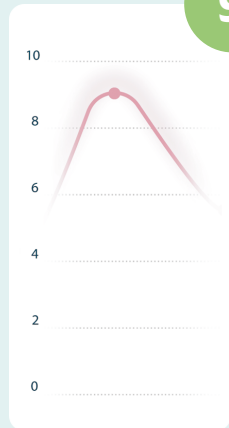
Als dit ervoor zorgt dat je bereid bent om iets voor een ander te doen, dan is dit alleen maar positief. Maar als je jezelf te veel wegcijfert om bij iemand anders in de smaak te vallen, gaat dit ten koste van je eigen geluksgevoel. Het klinkt bewonderingswaardig om te streven naar sociale perfectie maar dat is het in de praktijk niet altijd. Zoek de juiste balans hierin. Wees niet bang voor een kritische

blik omdat je niet aan het verwachtingspatroon van iemand anders kunt voldoen. *Nobody is perfect*, voor je geluk is het verstandiger om jezelf als ijkpunt te houden en te doen wat past bij wat jij echt belangrijk vindt in het leven, zonder anderen hierbij moedwillig te kwetsen. Als vrienden jou niet zouden accepteren om je uiterlijk of welke boeken je wel of niet leest, zijn dat misschien ook niet de goede vrienden voor jou.

Blijf zo dicht mogelijk bij jezelf en luister naar wat je hart je ingeeft. Het zal je geluksgevoel vergroten en hier kunnen anderen uiteindelijk alleen maar van meegenieten.



9



Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

Geluksvoorspeller 'Mensen':

Extraversie

'When I was growing up, I wasn't an extrovert. If anything, I was an introverted kid and a very average pupil at school. I was very quiet.'

– Clint Eastwood, filmacteur

Je kent ze vast wel in je eigen omgeving; extraverte mensen die heel makkelijk contact met anderen leggen. Dit lijkt haast vanzelf te gaan zodra ze ergens binnenstappen. Ze zijn spraakzaam, sociaal ingesteld en persoonsgericht en dat is jaloersmakend als je meer van het introverte type bent.

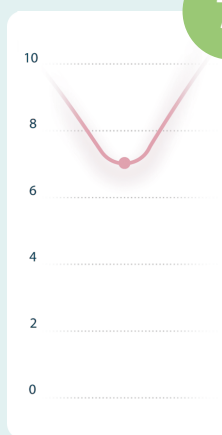
Maar dit betekent niet dat contact leggen dan niet voor je is weggelegd. Want alleen al door een glimlach kun je contact maken met bijvoorbeeld de jongen achter de kassa.

Introverte mensen hebben vaak een rijk innerlijk gevoelsleven. Afspreken met 1 of 2 vrienden in plaats van naar een feestcafé met 200 man te gaan, past soms gewoon beter bij ze.

Uit onderzoek blijkt dat wanneer introverten wordt gevraagd wat vaker met anderen contact te zoeken, ze zich daardoor beter gaan voelen. Extraversie is een belangrijke geluksvoorspeller en iedere kleine ontmoeting vormt een minuscule bouwsteentje voor een gelukkiger leven.



7



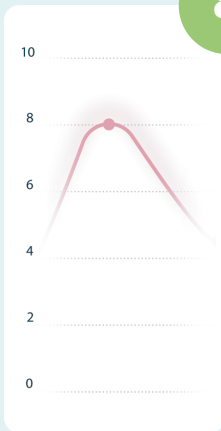
Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.



Geluksvoorspeller 'Mensen':

Zelfvertrouwen

8



Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

‘Als je je zelfvertrouwen wilt vergroten, moet je de manier waarop je je gedraagt, veranderen.’

– Prof. dr. Martin Seligman, grondlegger positieve psychologie

Weet je wat zo lastig is aan zelfvertrouwen? Dat er niet een-twee-drie een trucje is dat je kunt toepassen om je zelfvertrouwen te vergroten.

Wist je dat het geven van een compliment kan zorgen voor meer zelfvertrouwen en positieve gevoelens bij zowel de ontvanger als de gever?

Ook het vergroten van je optimisme (zie blz. 24), het ophalen van positieve herinneringen, het gebruik van je sterke eigenschappen (zie blz. 23), het actief vergeven van mensen en bewust mededogen tonen voor anderen, draagt allemaal bij aan je zelfvertrouwen. En daarmee investeer je indirect ook in je eigen geluksgevoel.

Geluksvoorspeller 'Mensen':

Relatie-onderhoud

'Een hand opsteken kost geen geld.'

– Eefje van Hees-Onrust, alias de Geluksoma

Mensen zijn van nature sociale wezens die graag ergens bij willen horen. We voelen ons gelukkiger met familie, vrienden of collega's om ons heen en daarom is het belangrijk om deze relaties goed te onderhouden.

De griekse filosoof Pythagoras wist dit 2.500 jaar geleden al: *'Indien je vreugde wilt vermenigvuldigen, moet je haar delen'.*

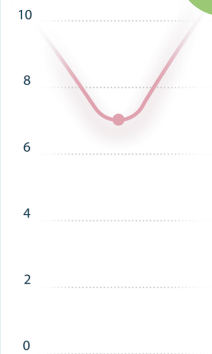
Samen met anderen zijn, levert positieve energie op en al helemaal als je ook nog iets voor een ander kunt betekenen.

Zo blijkt uit onderzoek dat een act of kindness een goede manier is om ook voor jezelf een gelukkig gevoel op te wekken. Gelukkige mensen hebben sterke, positieve sociale relaties en ongelukkige mensen geven aan dat ze hun familie of vrienden zelden of nooit zien. Vriendschap (ook met collega's) is langzaam rijpend fruit.

Hoe actief onderhoud jij je relaties?



7



Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

Geluksvoorspeller 'Mensen':

Sociale verbinding

'De mens is een sociaal dier, hij is niet gemaakt om alleen te leven.'

– Aristoteles



9

Het kwam al eerder aan bod: we worden gelukkig van andere mensen om ons heen.

Als je actief deel uitmaakt van een sociaal netwerk en je voelt je hier echt verbonden mee dan is dit een belangrijke voorspeller van geluk. Je kent vast wel het gevoel dat de blijdschap van iemand anders aanstekelijk werkt. Je voelt je met die ander verbonden en deelt zo in het geluk.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat een sociaal vangnet ertoe bijdraagt dat we meer tevreden met ons leven zijn. We hebben bovendien minder snel last van depressieve gevoelens en ook niet onbelangrijk: geluksacties blijken een betere kans van slagen te hebben als iemand zich gesteund voelt door zijn of haar sociale netwerk.

Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

Geluksvorspeller 'Mensen':

Tevredenheid met relaties

'Mijn vrienden zijn mijn rijkdom.'

– Jeroen Stuart, CHAP®
Happiness Institute

Voor je geluk is het niet alleen van belang hoeveel je investeert in relaties en hoe verbonden je je voelt met anderen, maar natuurlijk ook om hoe tevreden jij bent met jouw relaties.

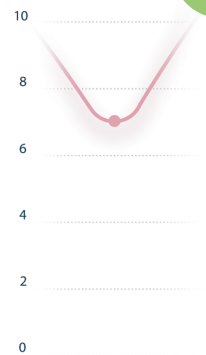
Want je kunt wel bijvoorbeeld een grote familie en veel contact met je burens hebben, maar wellicht is de chemie toch niet helemaal wederzijds. Het mooie aan deze geluksvorspeller is dat hierin altijd ruimte voor verbetering is, ook al

ben je tevreden. En natuurlijk is de vraag of je de lat niet te hoog legt, de ideale schoonmoeder bestaat doorgaans niet.

Daarnaast kunnen dagelijks nieuwe, in eerste instantie oppervlakkige contacten op je pad komen, geniet je daar voldoende van? Nieuwe relaties en het blijven waarderen van je bestaande (met je geliefden, familie, vrienden, collega's, burens, kennissen, buurtgenoten etc.), kunnen jouw gevoel over je sociale netwerk een impuls geven. En dit zorgt uiteindelijk voor een boost voor je geluk.



7



Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

Geluksvoorspeller 'Mensen':

Tevredenheid met partner



'De beste manier om gelukkig te worden, is door anderen gelukkig te maken.'

– Sharon Gannon, yogi

9

Van alle soorten relaties die er zijn, is de liefdesrelatie een van de belangrijkste.

Wetenschappers zien vanuit de positieve psychologie een duidelijke link tussen een positieve en romantische relatie – hoe tevreden jij met je partner bent – en hoe gelukkig jij je voelt. Bovendien geldt: het geluk dat je partner ervaart, heeft ook effect op je eigen geluksgevoel.

Dus hoe gelukkiger je partner is, hoe beter jij je voelt!

Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

Geluksvoorspeller 'Mensen': Gevoelens delen

'Do your best to spend at least as much energy expressing your positive feelings as you do the negative ones. Once you create an emotional balance, your life will start to make more sense.'

– Barton Goldsmith Ph.D, psychotherapeut

Durf jij je gevoelens met anderen te delen? Als het antwoord op deze vraag 'Ja' luidt, heeft dit een positieve invloed op jouw geluksgevoel.

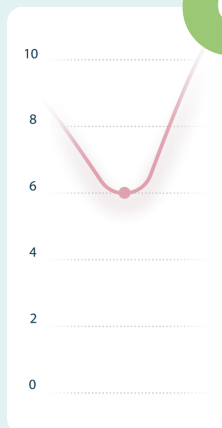
Door met de mensen om je heen gevoelens te delen en je emoties te uiten, ontwikkel je een sterkere band. Een hechte band geeft verdieping aan een relatie en we weten inmiddels dat dit een goed en gelukkig gevoel opwekt. Je wordt gewoon gelukkiger van delen en de oude volkswijsheid 'Gedeelde vreugd is dubbele vreugd,

gedeelde smart is halve smart' klopt ook vandaag de dag natuurlijk nog steeds.

Uit onderzoek blijkt bovendien dat mensen die intieme informatie en emoties met anderen durven delen, meer geliefd zijn. Gek genoeg denken mensen (vooral mannen) vaak dat het uiten van emoties een teken van zwakte is. Dat is het niet. Het is een teken van geluk. Probeer het maar eens uit, het kan zeker bevrijdend werken!



6



Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

Geluksvoorspeller 'Mensen':

Gewaardeerd voelen

'Gewaardeerd voelen hangt samen met veel andere geluksvoorspellers, zoals tevredenheid met relaties, zelfvertrouwen, het beheersen van sociaal perfectionisme en vitaliteit.'

– Patrick van Hees, CHAP® Happiness Institute

Voor je algehele geluksgevoel is het niet alleen belangrijk of je actief deel uitmaakt en tevreden bent over je sociaal netwerk. Het feit dat je je gewaardeerd voelt, bevordert jouw geluksgevoel.

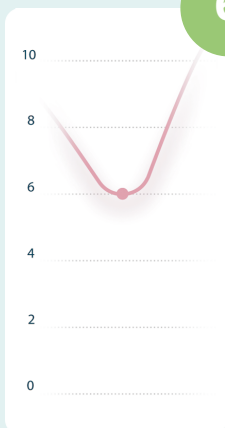
Als het over geluk gaat, blijkt dat veel voor de hand liggende dingen in de praktijk vaak worden vergeten. Je zult makkelijk mensen vinden die het eens zijn met het feit dat het tonen van je waardering, door bijvoorbeeld iemand te bedanken of complimenten te geven, belangrijk is. Tegelijkertijd

blijken mensen het in de praktijk veel minder te doen dan je zou denken.

Daarbij is het goed om te bedenken dat als jij je niet voldoende gewaardeerd voelt, dat ook zou kunnen liggen aan het feit dat mensen op heel uiteenlopende manieren hun waardering uiten. De een doet dat door af en toe een cadeautje te kopen, de ander door je een schouderklopje te geven, door tijd aan je te besteden of gewoon door je ergens mee te helpen. Terwijl jij dit wellicht minder waarneemt en gefixeerd bent op het feit dat iemand zijn of haar waardering letterlijk zou moeten uitspreken naar je.



6



Op pagina 10 zie je jouw score in combinatie met de andere Geluksvoorspellers die onderdeel zijn van de Bouwsteen Mensen.

CHAP® Happiness Institute

Het CHAP® Happiness Institute is marktleider op het gebied van benutten van gelukpotentieel onder professionals.

We werken vanuit een wetenschappelijke basis, gebruiken gevalideerde instrumenten en vertalen deze met behulp van onze praktijkervaring naar concrete toepassingen op de werkvloer. In Nederland maakt inmiddels 20% van de AEX-bedrijven gebruik van onze diensten.

Nederlanders zijn gezonder dan ooit, leven langer en zijn gemiddeld genomen rijker dan voorheen. Ook hebben we meer vrije tijd en hoeven we minder tijd te besteden aan het huishouden en boodschappen dan voorheen. Toch geeft 42% van de mensen aan dat ze gelukkiger zouden



willen zijn, voelen veel mensen zich opgejaagd en heeft één op de zes werkenden last van burnout-verschijnselen.

De boom is ons beeldmerk en staat symbool voor ontwikkeling. Ieder blaadje draagt iets bij aan de verdere groei van de stam.

Gelukkige professionals zijn productiever, creatiever, socialer, minder vaak ziek en hebben minder kans op burnout-verschijnselen. Ondanks de sterke behoefte aan geluk blijkt dat professionals doorgaans niet goed weten wat hen gelukkig maakt, ook bedrijven hebben weinig zicht op de belangrijkste geluksbrengers van hun medewerkers. Terwijl gelukkige professionals zorgen voor tevreden klanten.

Het CHAP® Happiness Institute werkt samen met organisaties om jouw gelukspotentieel en dat van je collega's optimaal tot bloei te laten komen. Want uiteindelijk is dat ons ultieme doel: zoveel mogelijk mensen zo gelukkig mogelijk maken.

Contactgegevens

CHAP® Happiness Institute

Web www.CHAPHappiness.com

Mail info@CHAPHappiness.com



CHAP®
Happiness Institute

Bronnen

- Anderson, C. (2010). The impact of sleep on dealing with daily stressors—a need for controlled laboratory evidence. Commentary on Barber, Munz, Bagsby & Powell (2009) 'Sleep consistency and sufficiency: Are both necessary for less psychological strain?'. *Stress and Health*, 26(3), 194-197.
- Angrer, E., Ray, M. N., Saag, K. G., & Allison, J. J. (2009). Health and happiness among older adults: a community-based study. *Journal of Health Psychology*, 14(4), 503-512.
- Anic, P., & Tondić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psychološki časopis*, 22(1), 135-153.
- Argyle, M., Martin, M., Crossland, J., Frijda, N. H., Manstead, A. R., Stanley, G., & ... Veenhoven, R. (1989). Emotion and affect. In J. M. J. P. Forgas, Recent advances in social psychology: An international perspective (pp. 189-247). Oxford: North-Holland.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Diagnosis, and Intervention*. New York: John Wiley & Sons.
- Bolter, L., Haverman, M., Westerhof, G. R., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). *Positive Psychology Interventions: a Meta-analysis of Randomized Controlled Studies*. BMS public health, 13(1), 1.
- Boniwell, I. (2009). Time in our lives: Time use satisfaction and its relationship with subjective well-being. VDM Publishing.
- Boniwell, I. (2017). *Positive ACTIONS: Evidence-Based Positive Psychology Intervention Cards*. Paris: Positran.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2015). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, Second Edition, 223-236.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. 464-481.
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Buller, D. (2005). *Adapting Minds: Evolutionary Psychology and the Persistent Quest for Human Nature*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Buschor, C., Proyer, R., & Ruch, W. (2013). Self- and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 116-127.
- Clark, A. E., Flèche, S., Layard, R., Powdthavee, N., & Ward, G. (2018). *The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course*. Princeton University Press.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Sociability and susceptibility to the common cold. *Psychological science*, 14(5), 389-395.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 13-24).
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 116(3), 457.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (2002). Looking backward: Changes in the mean levels of personality traits from 80 to 12. Guilford Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 209-226). Springer Netherlands.
- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: The role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- Diener, E. (2000). Subjective Wellbeing. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2010). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2009). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In S. Lopez, & C. J. Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Dolan, P. (2014). *Happiness by Design. Finding Pleasure and Purpose in Everyday Life*. UK: Penguin Random House.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Epley, N., & Schroeder, J. (2014, October). Mistakenly Seeking Solitude. *Journal of Experimental Psychology*, 143(5), 1980-1999.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness—the development and correlates of a new scale. *Journal of personality assessment*, 50(1), 4-17.
- Felsman, P., Verdunyn, P., Ayduk, O., & Kross, E. (2017). Being present: Focusing on the present predicts improvements in life satisfaction but not happiness. *Emotion*, 17(7), 1047-1051.
- Finkel, E. J., Burnette, J. L., & Scissors, L. E. (2007). Vengefully ever after: Destiny beliefs, state attachment anxiety, and forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 871.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Measures of perfectionism. Measures of personality and social psychological constructs, 595-618.
- Fredrickson, B. (1998). What Good are Positive Emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology - the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B., Cohn, M. K., Jolyann, F., & Sandra, M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual review of psychology*, 65.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence and multiple happiness. *North American Journal Of Psychology*, 9(3), 439-462.
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537.
- Georgellis, Y., Tsitsianis, N., & Yin, Y. P. (2009). Personal values as mitigating factors in the link between income and life satisfaction: Evidence from the European Social Survey. *Social Indicators Research*, 91(3), 329-344.
- Graham, C. (2008). Happiness and health: Lessons—and questions—for public policy. *Health affairs*, 27(1), 72-87.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. UK.
- Huppert, F. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Huppert, F. (2017). Mindfulness and compassion as foundations for well-being. In G. R. M. A. White, *Future directions in well-being: Education, organizations and policy* (pp. 225-233). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 837-861.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588.
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. R. (Eds.), *Handbook of media use and well-being*. New York: Routledge.
- Huta, V., & Ryan, R. (2010). *Journal of Happiness Studies*, 11, 735.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Stikse, M., Milius, C. R., & McKnight, P. E. (2017). Sexuality Leads to Boosts in Mood and Meaning in Life With No Evidence for the Reverse Direction: A Daily Diary Investigation. *Emotion*.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 156.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis. *The arts in psychotherapy*, 41(1), 46-64.
- Layard, R. (2011). *Happiness: Lessons from a*

- new science. UK: Penguin.
- Lemola, S., Rääkkönen, K., Gomez, V., & Allemand, M. (2013). Optimism and self-esteem are related to sleep. Results from a large community-based sample. *International journal of behavioral medicine*, 20(4), 567-571.
- Liebermann, M. (2013). *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. New York: Broadway Books.
- Longo, Y. (2015). The Simple Structure of Positive Affect. *Social Indicators Research*, 183-198.
- Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. Penguin.
- Mann, N. B. (2014). Signature strengths: Gender differences in creativity, persistence, prudence, gratitude, and hope. Dissertation Abstracts International, 74.
- Mayordomo, T., Viquer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal Of Psychology: Interdisciplinary And Applied*, 150(7), 809-821.
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482-500.
- Mutrie, N., & Faulkner, G. (2004). Physical activity: Positive psychology in motion. In A. Linley, & S. J. (Joseph, Positive Psychology in Practice.
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Niemiec, & R., M. (2018). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Hogrefe.
- O'Leary, K., O'Neill, S., & Dockray, S. (2016). A systematic review of the effects of mindfulness interventions on cortisol. *Journal Of Health Psychology*, 21(9), 2108-2121.
- Orth, U., Erol, R. Y., Ledermann, T., & Grob, A. (2018). Codevelopment of well-being and self-esteem in romantic partners: Disentangling the effects of mutual influence and shared environment. *Developmental Psychology*, 54(1), 151-166.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peters, K., & Kashima, Y. (2007). From social talk to social action: Shaping the social triad with emotion sharing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 780.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: the Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 272-292.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2015). An upward spiral: Bidirectional associations between positive affect and positive aspects of close relationships across the life span. *Developmental Review*, 36, 58-104.
- Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). Wellbeing: The five essential elements. Simon & Schuster.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. Keyes, & J. (Haidt, Flourishing: Positive psychology and the life well-lived (pp. 129-159). Washington, DC.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of personal relationships*, 24(3), 367-389.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being (Vol. 52).
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Schmiedeburg, C., Huyer-May, B., Castiglioni, L., & Johnson, M. D. (2017). The more or the better? How sex contributes to life satisfaction. *Archives Of Sexual Behavior*, 46(2), 465-473.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. A New Understanding of Happiness and Well-Being and How to Achieve Them. London: Nicholas Brealey.
- Seligman, M. (2011). What you can change... and what you can't. Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Snyder, C. (2002). Hope theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138.
- Stepoe, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. *Proceedings of the National academy of Sciences of the United States of America*, 102(18), 6508-6512.
- Stoeber, J., & Corr, P. J. (2016). A short empirical note on perfectionism and flourishing. *Personality and Individual Differences*, 90, 50-53.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.
- Swann Jr, W. B. (1990). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. In E. T. (Eds., *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 408-448). New York, NY: Guilford Press.
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2013). Making people's life most worth living: On the importance of passion for positive psychology. *erapia psicológica*, 1(1), 35-48.
- Veenhoven, R. (2018). *World Database of Happiness*. (Erasmus Rotterdam University) Retrieved 2018, from World Database of Happiness: <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>
- Weech-Maldonado, R., Miller, M. J., & Lord, J. C. (2017). The Relationships among Socio-Demographics, Perceived Health, and Happiness. *Applied research in quality of life*, 12(2), 289-302.
- Weiss, A., Baselmans, B. L., Hofer, E., Yang, J., Okbay, A., Lind, P. A., & ... Luciano, M. (2016). Personality polygenes, positive affect, and life satisfaction. *Twin Research And Human Genetics*, 19(5).
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS one*, 11(6), e0158092.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19.
- Wood, J. V., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 566.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory: review, research and application* (pp. 17-55). Cham: Springer.

[illegible]



CHAP[®]
Happiness Institute