

Zeven tips voor een gelukkig leven

Een gelukkig en voorspoedig nieuwjaar, dat wensen we elkaar allemaal. Maar hoe kun je levensgeluk werkelijk beïnvloeden? Met deze zeven regels uit de wetenschap ligt een gelukkig 2010 in het verschiet.

In Eindhovens Dagblad d.d. 4 januari 2010

door Ingrid Beckers
illustratie Gemma Kessels



Voor dit artikel is onder meer geput uit *De maakbaarheid van het geluk*, een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven - Sonja Lyubomirsky. Uitgeverij Archipel.

1 Streef een doel na

Een echt gelukkig mens is bezig een boot te bouwen, een symfonie te schrijven of te zoeken naar dinosauruseieren in de Gobiwoestijn, zei psychiater W. Béran al in 1932. Hij bedoelde te zeggen: werken aan een betekenisvol doel, is een van de belangrijkste ingrediënten voor geluk. Denk dan niet gelijk aan meer salaris of een nog grotere auto dan de burens. Het vergaren van bezit verschaft slechts kortstondig geluk, omdat het snel went. Geluk bereik je door doelen te stellen waar je als persoon van groeit (Russisch leren, het Pieterpad lopen) óf waarmee je een bijdrage levert aan de maatschappij (kinderen opvoeden, energie besparen). Bedenk ook dat geluk vooral voortkomt uit het nastreven van doelen. Je hoeft ze dus niet noodzakelijkerwijs al in 2010 te bereiken.

2 Ga sporten

Als je het nog niet doet, zou het in ieder geval een goed voornemen moeten zijn: ga sporten. Vooruit, de voordelen nog maar eens op een rijtje. Lichaamsbeweging vermindert angst en stress, beschermt tegen talloze ziekten waaronder hartaandoeningen, kanker en diabetes, bouwt onze botten, spieren en gewrichten op, verbetert kwaliteit van leven en slaap en helpt ons op gewicht te blijven. Tenslotte laten veel onderzoeken zien dat sport misschien wel het meest effectieve kant-en-klare medicijn is voor een gelukkig leven. Zo, overtuigend genoeg.

3 Investeer in familie en vrienden

Wil je in 2010 meer tijd doorbrengen met je gezin, familie en vrienden? Een uitstekend voornemen, want de liefde (van partner, kinderen of vrienden) is de meest gelukkigmakende emotie die er is. Investeer dus in je huwelijk of relatie door tijd vrij te maken om met elkaar te praten, te lachen, te vrijen of andere leuke dingen te doen. Blijf vooral ook tijd en moeite steken in goede vrienden, kennissen en burens.

Een stevig sociaal netwerk is om teveel redenen om op te noemen uitermate belangrijk voor ons welzijn.

4 Tel je zegeningen

‘Schat, je zou veel gelukkiger zijn als je dankbaar bent voor wat je wél hebt.’ Hè jakkes, dat klinkt wel heel erg plat. Toch ontdekten onderzoekers dat je als mens echt gelukkiger wordt door regelmatig al je zegeningen (gezondheid, familie, vrienden, huis, tuin) te tellen. Zit het dit jaar dus even tegen, denk dan niet gelijk ‘hè, dat heb ik weer’. Maar focus op de dingen die wel meezitten. Wat helpt: breng tijd door met mensen die het minder getroffen hebben dan jij. Maak eens een praatje met de dakloze vrouw die elke week aan de ingang van de supermarkt staat. Dan heb jij het zo slecht nog niet.

5 Wees hulpvaardig

‘Oprecht geluk bestaat uit het gelukkig maken van anderen’, luidt een hindoestaans gezegde.

Door andere mensen te helpen of te troosten, kun je jezelf zien als een sociaal, meelevend mens. Wees hulpvaardig in 2010! Neem de kinderen van je overbelaste buurvrouw mee naar de dierentuin, kook eens per week voor je alleenstaande vader. Hulpvaardigheid geeft een gevoel van eigenwaarde, is een welkome afwisseling op je eigen sores en als het goed is, krijg je er dank en waardering voor terug. Let wel op: je hoeft nu ook weer geen moeder Teresa te zijn. Te veel goede daden kunnen stress veroorzaken.

Spread je goede daden en help alleen uit vrije wil voor maximaal resultaat.

6 Ga meer lachen

Het hoeft niet eens van harte te zijn, maar vaak (glim)lachen zorgt voor een gevoel van welzijn.

Onderzoek wijst uit dat fysieke gelaatsuitdrukkingen (lachen, boos kijken) signalen naar de hersenen sturen, waardoor mensen zich ook daadwerkelijk gaan voelen zoals ze kijken. Meer lachen zorgt er bovendien voor dat je in een opwaartse spiraal terecht komt: je krijgt meer aardige en positieve reacties terug. Lachen en humor bevorderen op langere termijn dan ook je sociale contacten. En als iets gelukkig maakt (zie regel 3), is het wel een stevig sociaal netwerk.

7 Geef geld uit aan beleving

Geld maakt – boven een bepaald minimum – niet gelukkiger. Maar de manier waarop je het uitgeeft, heeft wel degelijk invloed op je welzijn. Moet je in tijden van recessie kiezen tussen een avondje theater of een paar nieuwe oorbellen? Kies dan theater.

Uit onderzoek blijkt dat het kopen van ervaringen (reizen, etentjes, concerten) gelukkiger maakt dan het kopen van spullen (designerjeans, sieraden, mobiele telefoon). De aanschaf van designerjeans zorgt slechts voor kortstondig geluk: je houdt ervan tot de nieuwe collectie in de winkel ligt. Maar mooie ervaringen, en vooral ook de herinnering eraan, zorgen voor blijvend geluk.

Had je nog geen mooie vakantie gepland voor 2010? Doe dat dan meteen!