

20 WEGEN NAAR  
**GELUK.**  
Leo Bormans

in samenwerking met Wablieft



**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Kris Demey

Vormgeving: Wim De Dobbeleer

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015 en Leo Bormans

D/2015/45/530 - 978 94 014 3042 5 - NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# WELKOM

Dit boek is er voor jou. Ik hoop dat het je moed geeft.

Ik heb met duizenden mensen gesproken. In heel de wereld. Over geluk. Iedereen wil gelukkig zijn. Maar wat betekent geluk precies? Dat wilde ik weten.

Ik vroeg het aan daklozen in het station. Aan professoren en studenten aan universiteiten. Aan mensen met een handicap en jongeren in de gevangenis. Aan poetsvrouwen en politici. Aan asielzoekers en vrijwilligers die hen helpen. Aan rijke en aan arme mensen. Van Mexico tot China en Libanon. Van Europa tot Amerika en Afrika. We zijn allemaal mensen.

Ik ontdekte dat geluk ook 'een wetenschap' is. Iets wat we kunnen bestuderen. Er is veel onderzoek naar. We kunnen allemaal leren om een beetje gelukkiger te zijn. Daar worden onze familie en onze vrienden ook gelukkiger van. Niemand 'moet' gelukkig zijn. Maar als je het wilt, zijn er wel dingen waar je kunt op letten. En andere dingen die je beter niet doet. Ook als het leven moeilijk is.

In dit boek vat ik samen wat we ‘weten’ over geluk en hoe we stap voor stap geluk kunnen vinden. Ik doe dat in woorden die iedereen kan begrijpen. Het zijn de woorden van mensen die zoeken naar geluk. En het soms een beetje vinden. Zoals jij en ik.

Veel plezier.

Leo Bormans

[www.leobormans.be](http://www.leobormans.be)

# 20 WEGEN NAAR GELUK

## INHOUD

1. Wees niet bang.	17
2. Bekijk de toekomst positief.	21
3. Houd je lichaam gezond.	25
4. Respecteer jezelf.	29
5. Luister aandachtig.	33
6. Lach.	37
7. Open jezelf.	41
8. Maak vrienden.	45
9. Toon hoe je je voelt.	49
10. Maak goede keuzes.	53

11. Help anderen.	57
12. Blijf verwonderd.	61
13. Zeg 'dank u'.	65
14. Stel jezelf doelen.	69
15. Blijf vriendelijk.	73
16. Houd jezelf onder controle.	77
17. Blijf enthousiast.	81
18. Geef de moed niet op.	85
19. Leer elke dag iets bij.	89
20. Vind je eigen weg.	93

**Let op!**

Tekst die in een kader of tussen twee grijze lijnen staat, is een opdracht of een oefening. Het is niet voldoende om deze zinnen te lezen. Je moet ook doen wat er staat. Dat vraagt soms even tijd.

# GELUK

Dit boek gaat over geluk. Maar wat is geluk?

---

**Denk aan een klein moment in je leven waarop je je 'gelukkig' voelde.**

Neem dan in je gedachten een foto van dat moment. Heb je dat gedaan? Duid dan aan welke van deze vier zinnen kloppen voor jouw moment:

1. Het heeft niet heel veel geld gekost.
  2. Het was een verrassing. Je had het niet verwacht.
  3. Er staan ook andere mensen op jouw foto.
  4. Iemand zegt iets goeds over jou.
- 

Hoeveel zinnen kloppen er voor jou? Deze zinnen zeggen veel over geluk. We weten dat je geluk niet kunt kopen. Veel 'dingen' maken ons niet gelukkig. Wat ons wel gelukkig maakt, zijn 'andere mensen'. En voelen dat ze jou fijn vinden. Ook samen iets doen, maakt je gelukkig.

## Geluk is niet hetzelfde als 'plezier'.

We zijn gelukkig als we een beetje tevreden zijn. Hoe tevreden ben jij? Duid op elk balkje met vier vakjes aan: slecht / niet goed / goed / heel goed

1. Mijn gezondheid

SLECHT	NIET GOED	GOED	HEEL GOED
--------	-----------	------	-----------

2. Mijn contact met vrienden en familie

SLECHT	NIET GOED	GOED	HEEL GOED
--------	-----------	------	-----------

3. Mijn geld

SLECHT	NIET GOED	GOED	HEEL GOED
--------	-----------	------	-----------

4. Mijn werk of de dingen die ik doe

SLECHT	NIET GOED	GOED	HEEL GOED
--------	-----------	------	-----------

5. Mijn vrijheid

SLECHT	NIET GOED	GOED	HEEL GOED
--------	-----------	------	-----------

## Hoe gelukkig voel je je over je leven in het algemeen?

Geef jezelf een cijfer: ..... /10



**Ons geluk hangt samen met de plek waar we geboren zijn.** In sommige landen zijn mensen veel gelukkiger dan in andere landen. In welke landen zijn de mensen het gelukkigst? In IJsland, Denemarken, Zwitserland... Nederland staat op de 4de plaats. België staat op de 19de plaats. Gemiddeld geven mensen in België en Nederland zichzelf een cijfer tussen 7 en 8. In sommige landen geven mensen zichzelf maar 2 op 10. Maar in elk land zijn er mensen die heel gelukkig zijn en mensen die heel ongelukkig zijn. Soms zijn zieke mensen gelukkiger dan gezonde mensen.

### **Waarom zijn mensen in sommige landen gelukkiger?**

Niet omdat er veel zon schijnt of omdat ze er heel rijk zijn. In Mexico zijn de mensen veel armer dan in Frankrijk, maar ze zijn toch gelukkiger. Geld is belangrijk. Maar nog belangrijker is of mensen tevreden zijn. Elkaar vertrouwen. En of het land goed voor iedereen zorgt: goede scholen, goede ziekenhuizen, goed werk enz. Geld hebben we nodig voor:

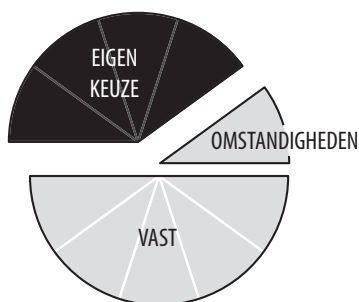
- genoeg en gezond eten
- een goede plaats om te wonen
- kleren
- school
- de dokter en het ziekenhuis
- vervoer
- vrije tijd

**Rijke mensen zijn niet altijd gelukkiger.** We hebben voldoende geld nodig. Maar meer en meer geld maakt ons niet meer en meer gelukkig. Dan willen we nog meer. Of we worden bang of jaloers.

**Mensen verschillen.** De ene mens wordt gelukkig van sport of dansen. De andere wil gewoon stilte. Een optimist ziet meestal de goede dingen. Hij wil vooruit. Een pessimist ziet meestal de slechte dingen. Hij denkt vaak dat het vroeger beter was. **Optimisten zijn meestal gelukkiger.** Zij denken dat alles wel goed komt. Zij geven niet op. Zij zetten zich in om een doel te bereiken. Dat doen ze vaak samen met anderen. Optimisten leven langer. Ze hebben meer succes in het leven. Het goede nieuws is: **optimisme kun je leren.** Mensen kunnen veranderen. Je kunt op een andere manier naar de wereld leren kijken.

Stel dat geluk een taart is met tien stukken.

- **Vijf stukken liggen vast.** Daar kunnen we niet veel aan veranderen. Dat krijgen we van onze ouders en grootouders. Je kent families die altijd zeuren. En families die altijd lachen.
- **Eén stuk hangt af van onze omstandigheden:** huis, werk, geld, gezondheid... Deze dingen spelen een rol. Maar geen hele grote.
- **Dan blijven er nog vier stukken over.** Dat is onze manier van kijken. En de dingen die we zelf doen om gelukkiger te worden. De laatste vier stukken van de taart bakken we zelf.



Waar geef jij het meeste aandacht aan: aan wat je blij maakt of wat je triest maakt? En wat kun je doen om een beetje blijer te leven?

### **Duid aan met – of + of !**

- = dit doe ik nog niet goed
- + = dit doe ik al goed
- ! = dit kan ik nog beter doen

- Ik probeer gezond te leven.
- Ik geef aandacht aan mijn familie en vrienden.
- Ik durf over mijn gevoelens praten.
- Ik kijk vooral naar het goede en het positieve.
- Ik kan genieten van kleine dingen.
- Ik stel mezelf doelen.
- Ik probeer te delen met anderen.
- Ik wil bijleren.
- Ik geef niet snel op.
- Ik kan ook vrolijk zijn en lachen.
- Ik ben vriendelijk.
- Ik help anderen.
- Ik ben actief.
- Ik ben blij dat ik leef.

**Het leven is niet elke dag een feest.** Elke mens heeft zorgen en problemen. Er is pijn en verdriet. Maar we kunnen ook proberen om naar de positieve dingen te kijken. Ook al zijn er soms niet veel positieve dingen. We vinden ze wel. We kunnen onszelf een beetje gelukkiger maken. En zo worden de mensen om ons heen ook een beetje gelukkiger. Daarover gaat dit boek.

Ik heb aan **100 professoren uit 50 verschillende landen** gevraagd wat ons gelukkig maakt. Zij hebben dat onderzocht bij duizenden mensen in heel de wereld. De universiteit van Leuven heeft bij 7000 mensen onderzocht of het helpt om elke dag kleine, positieve dingen te doen. En jawel. Dat helpt. Vaak meer dan pillen.

Je kunt dit boek gewoon lezen. Maar daar word je niet gelukkig van. Je kunt ook boeken over diëten lezen. Maar daarmee verlies je nog geen gewicht. **Je moet in actie komen.** Net zoals je je eetgedrag moet aanpassen om kilo's te verliezen. Om een beetje gelukkiger te worden, pas je je manier van leven aan. Daarom vind je in elk hoofdstuk eerst iets om over na te denken. En daarna iets om te doen. Deze twee dingen zijn belangrijk: nadenken én doen. Veel geluk!

# 1.

## WEES NIET BANG

Lien (28): 'Ik dacht dat ik gelukkig was. Toen is mijn vriend vertrokken. **Ik heb veel gehuild.** Nu wil ik geen andere jongen meer zien. Geluk is niets voor mij. Het is een vaas die veel te gemakkelijk breekt.'

Karel (63): 'Ik heb veel meegemaakt in mijn leven. Soms ben ik heel triest geweest. Maar ik probeer altijd de goede kant te zien. **Ik ben niet bang.** Het leven gaat op en neer. Er zijn veel goede dingen in het leven. Die probeer ik vooral te zien.'

**In wie herken jij je het meest?**

**In Lien of Karel?**

**Waar ben jij weleens bang voor?**

Soms denken we dat gelukkige mensen alleen maar gelukkige dingen meemaken. En dat ongelukkige mensen alleen maar ongelukkige dingen meemaken. Dat is niet zo. **Voor gelukkige mensen wegen positieve dingen twee keer zo veel als negatieve dingen.** Ongelukkige mensen denken dat de negatieve dingen twee keer zo veel wegen.

## **Ga je akkoord met de volgende zinnen?**

### **Geef jezelf punten. Tel die nadien op.**

- 3 punten als je helemaal akkoord gaat
  - 2 punten als je een beetje akkoord gaat
  - 0 punten als je niet akkoord gaat
- 
1. Als ik me goed voel, blijft dat nooit lang duren.
  2. Ik heb het gevoel dat ik het niet verdien om gelukkig te zijn.
  3. Als je gelukkig bent, loopt het gemakkelijk fout.
  4. Ik voel me niet gemakkelijk als ik me goed voel.
  5. Ik ben bang om me gelukkig te voelen.

### **VAN 0 TOT 4 PUNTEN**

Je weet dat je gelukkig mag zijn. Je houdt ervan om gelukkig te zijn. Je voelt je graag goed. Prima zo!

### **VAN 5 TOT 9 PUNTEN**

Soms denk je dat je niet gelukkig mag zijn. Je denkt dat geluk ongeluk aantrekt. Je bent een beetje bang om gelukkig of blij te zijn. Soms twijfel je. Maar jij mag best gelukkig zijn. Je mag trots zijn. En af en toe wat meer lachen.

### **VAN 10 TOT 15 PUNTEN**

Je maakt het jezelf niet gemakkelijk. Je denkt dat je niet gelukkig mag zijn. Je denkt dat je niet blij kunt zijn. Dat kan wel. We kunnen onze gedachten veranderen. Iedereen kan proberen af en toe blij en gelukkig te zijn.

---

**Kies deze week elke dag één opdracht.**

**Duid aan welke opdracht je goed hebt gedaan.**

**Hoe kun je dit vaker doen?**

1. Schrijf drie dingen op die je blij maken.
2. Luister naar muziek die je graag hoort.
3. Zoek bij iets negatiefs ook één positief ding.
4. Glimlach vandaag veel vaker dan gewoonlijk.
5. Zeg goeiedag tegen meer mensen.
6. Doe iets wat je fijn vindt.
7. Doe voor iemand anders iets dat hij of zij fijn vindt.

---

Erwin (48)

'Elke medaille  
heeft twee zijden.  
Ik probeer de  
positieve kant  
te zien.'

**Zet een kruisje bij de zin die jij verkiest:**

- Het zal moeilijk zijn om een beetje gelukkiger te worden. **Maar ik ga er mijn best voor doen.**
- Ik wil gelukkig zijn. **En ik wil iets doen om andere mensen gelukkig te maken.**
- Ik zal .....

.....  
.....  
(Vul zelf aan. Gebruik het woord 'geluk' of 'gelukkig'.)