

IK WENS JE

GE
LUK.

‘Dankbaar zijn maakt een mens gelukkig.’

IK WENS JE

GE LUK.

**Het is moeilijk
je ongelukkig te voelen
wanneer je dankbaar bent.**

Dankbaar zijn en leren om in positieve zin afhankelijk te zijn van anderen is een van de hoekstenen van geluk. Welbewust aandacht besteden aan en dankbaar zijn voor dingen die we als vanzelfsprekend beschouwen, is een doeltreffende manier om ons welbevinden een boost te geven.

Uit 'Geluk 2.0 The World Book
of Happiness'

IK WENS JE

GE
LUK.

‘Enthousiasme is het begin van innerlijk geluk.’

IK WENS JE

GE LUK.

**Op zoek gaan naar
het nieuwe in elk moment
van het leven kan een eerste
aanzet zijn om geluk
te scheppen.**

Zekerheid verlamt.

Leef proactief in het moment.

Koester meerdere perspectieven.

En geniet van het leven. Het is niet
de buitenkant die geluk brengt.

Het is de binnenkant die
de mogelijkheid om geluk
te ervaren kan verwezenlijken.

Uit 'Geluk 2.0 The World Book
of Happiness'

IK WENS JE
GE
LUK.

‘Elk jaar wordt ons hart rijker en ons inzicht sterker.’

IK WENS JE

GE LUK.

**Oudere mensen zijn meestal
gelukkiger en tevredener met
hun leven dan jongere mensen.**

Wanneer we beginnen te beseffen
dat we niet het eeuwige leven
hebben, verandert onze kijk
op het leven fundamenteel.
De kortere tijdhorizon motiveert
ons om ons meer te richten op
het heden en om onze tijd en
onze inspanningen te investeren
in dingen die er echt toe
doen in het leven.

Uit 'Geluk 2.0 The World Book
of Happiness'

IK WENS JE

GE
LUK.

*‘Gelukkig worden is één ding.
Gelukkig blijven is een ander ding.’*

IK WENS JE

GE LUK.

**Ook al kunnen we
een situatie niet kiezen
of veranderen, we kunnen wel
bepalen hoe we erop reageren.**

Ons gevoel van controle over
het verloop van ons eigen leven
is nauw verbonden met gelukkig
worden en gelukkig blijven.
Gelukkige mensen beschouwen
hun geluk niet als vanzelfsprekend.
Ze weten dat ze hun geluk
voor een deeltje in eigen
handen hebben.

Uit 'Geluk 2.0 The World Book
of Happiness'