

- Titel: Geluk & Plezier
- Aanmaakdatum: 2020-08-14
- Voor: Iedereen
- Door: Amsterdam UMC, & Dion Dresschers
- Inspiratie: [Happenings vs. happiness and how to separate the two](#)
- Licentie: [Creative Commons: CC BY-SA 4.0](#)
- Versie: 2020-08-14 15:12:36

Introductie

Er zijn 5 valkuilen die voorkomen dat mensen gelukkig zijn.

Om te zorgen dat je gelukkig ben, probeer geen connectie te zoeken tussen 'gebeurtenissen' en 'geluk'.

1. Controle
2. Hoogmoedigheid
3. Begerigheid
4. Consumptie
5. Gemak

1. Controle

Boedisme: "Acceptatie is het geheim tot gerusttoestand".

Het geforceerd willen controleren over zaken die niet (goed) te controleren zijn maakt ongelukkig.

Je kan je eigen acties controleren en hoe je reageert op gebeurtenissen. Je staat machteloos tegenover gebeurtenissen of het resultaat van je acties. Accepteer gebeurtenissen en resultaten van acties zoals ze zijn.

Probeer niet het verleden en de toekomst te controleren. Spijt hebben van zaken in het verleden of zorgen maken over de toekomst, voorkomt dat je in het heden leeft.

Bonjour (negatieve of afleidende) gedachten weg, meditatie kan daarbij helpen.

2. Hoogmoedigheid

Hoogmoedigheid, zorgt ervoor dat je je geen onderdeel voelt van iets dat groter dan jezelf bent.

Geluk is niet het achtervolgen van individuele doelen, maar in het accepteren van het leven, de dood en alles wat daartussen zit.

Voorkom hoogmoed door: geven en zijn. Voorkom het door anderen te helpen en de connectie met jou en de rest of de wereld te waarderen.

Goed doen is een betere bron voor geluk dan zelfzuchtige gedrag.

3. Begerigheid

Er is niks mis mee om dingen te willen die je nog niet hebt, maar begerigheid is dat je jeloers bent op het bezit van anderen. Dit brengt onrust omdat je jezelf gaat vergelijken met anderen. In plaats dat je blij bent voor hun, ben je teleurgesteld, bitter en jarloers.

Personen die dankbaar zijn voor hetgeen dat ze hebben, zijn gelukkiger, gezonder, aardiger, socialer, tonen meer compassie en zijn minder boos.

Als je merkt dat je jezelf vergelijkt met anderen, stop daar dan mee. Wees dankbaar met wie je bent en wat je hebt.

4. Consumptie

Consumptie geeft aan dat je alleen gelukkig bent als je 'X' hebt. Dit kan je verder trekken door te stellen dat je alleen gelukkig ben als je 'X' bereikt hebt, afgerond hebt, of gewonnen hebt.

Het onderliggende probleem is dat je denkt dat je alleen gelukkig kan worden door dingen te krijgen of te kopen. Echter is geluk een keuze.

Content zijn is het leven in het nu en het accepteren van de dingen zoals ze zijn. Consumenten geloven dat ze geluk kunnen kopen zoals een nieuwe auto of een lekker ijsje.

Ook kan je door geloven dat je pas gelukkig bent als anderen je waarderen. Mooi weer kan je vakantie prettiger maken, maar het is een keuze als je door slecht weer je vakantie laat verpesten.

Het kan plezierig zijn om prettige relaties te hebben, maar als je relaties minder zijn is geen reden om niet gelukkig te zijn.

Gemak

Routinematig en efficiënter zaken kunnen doen leert je wat gemak is. Echter weet je ook dat verandering je brein stimuleert. Veel mensen houden vast aan vastgeroeste gedachten en gedragingen die hun ooit geholpen hebben om om te gaan met emotionele en lichamelijke uitdagingen.

Gemak probeert je te overtuigen dat verandering onveilig is en negatieve bijzaken kan veroorzaken. Je kan gewend zijn om conflictsituaties te vermijden, terwijl je soms beter kan proberen om voor jezelf op te komen om zo tot een beter resultaat te komen.

Neem eens een andere route vanaf je werk naar huis, lees je eens in op een obekend onderwerp of doe iets anders in je vrije tijd dat je normaliter niet zou doen.

Stappen om de valkuilen te voorkomen

Hier de 3 stappen om de valkuilen te voorkomen:

1. Herken dat een valkuil aanwezig is of op de loer ligt.
2. Stap niet in de valkuil, zorg dat de valkuil je gedachten niet negatief beïnvloed.
3. Vervang de eventuele negatieve gedachte voor een positieve. Leef in het nu.

Blijf bovenstaande stappen regelmatig oefenen, zodat ze een onderdeel worden van je dagelijkse zijn.