



Heb jij dat ook, af en toe een dipdagje?
Nergens zin in, geen energie, beetje
sip? Geen zorgen, met dit stappenplan
ben je er zo vanaf!

In **9** stappen nóg

Stap 1

Laat het los

Eigenlijk is lekker in je vel zitten makkelijker dan je denkt. Echt! Dé tip: til er niet te zwaar aan hóe je je voelt. Vaak ben je geneigd om heel erg bezig te zijn met je gevoel. Je dwingt jezelf bijna om vrolijk te zijn, terwijl je ook best weleens een dipdag mag hebben. Wineke van Aken, mindfulness-coach bij MettaMind yoga, mindfulness en retraites, vertelt: "Op de momenten dat je niet lekker in je vel zit, wil je eigenlijk meteen van het nare gevoel af.

Er gebeuren zo veel leuke dingen op een dag, geniet daarvan!

Je gaat van alles bedenken wat je zou kunnen doen om je beter te voelen. Je maakt plannen en je gaat analyseren waarom je je zo voelt. Vaak ben je dan heel streng voor jezelf. Je denkt: stom, doe ik het weer! En daar wordt je dip alleen maar erger van. Je piekert je suf over het verleden of maakt je zorgen over de toekomst. Mindfulness stimuleert je om niet in die doe-modus of die piekermodus te schieten, maar alleen maar te observeren wat er door je heen gaat aan gedachten en gevoelens. Zo creëer je ruimte tussen jezelf en de gedachten die die dip veroorzaken. Hierdoor vind je de rust om alles te kunnen relativeren en dat zorgt ervoor dat je je weer beter voelt."

Stap 2

Terugkijken

Bedenk eens wat je allemaal al hebt bereikt. Blijf niet hangen in iets negatiefs, maar richt je op de leuke dingen die er op een dag gebeuren! Je hebt een koffiedate in het vooruitzicht met je vriendin, je kinderen gingen eindelijk eens zonder mokken naar bed, het zonnetje schijnt, je favoriete serie is op tv... Daar word je toch blij van? Schrijf elke avond op van welke dingen jij gelukkig werd die dag. Dat tovert geheid een glimlach op je gezicht waardoor je heerlijk gaat slapen. En als je dan even een slecht humeur hebt, sla je je notitieboekje open en lees je al die leuke dingen weer, waardoor je sombere bui verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Stap 3

Word je eigen vriend

Als je jezelf goed kent, kun je makkelijker met je eigen emoties omgaan. GZ-psycholoog Herbert Minderhoud, werkzaam voor onder andere de praktijk van Anouk Taytelbaum in Amsterdam: "Als je jezelf openstelt voor het leven en bereid bent naar jezelf te kijken, word je je bewust van wie je bent. Als je jezelf écht kent, kun je je emoties beter in de hand houden. Veel mensen laten zich meeslepen door hun emoties: die zijn dan weer kwaad, dan weer vrolijk en dan weer verdrietig. Als je weet hoe je in elkaar steekt, accepteer je al deze gevoelens en laat je je er niet door van de wijs brengen. Misschien ben je wel even van slag, maar vrij snel daarna ben je eigenlijk al weer tevreden."

ekkerder in je vel

Wist je dat...

... optimisten minder vaak een hartaanval krijgen? Zo'n dertien procent minder dan mensen die voortdurend stress hebben en chagrijnig zijn. Wetenschappers weten nog niet precies hoe dat dan zit. Toch kun je stellen dat een positieve houding en het vermijden van stress een positief effect hebben op lichaam en geest.

Wist je dat...

... je gelukkig zijn kunt leren? Ruut Veenhoven, bijzonder hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk, komt met de volgende percentages: veertig procent van het geluk is aangeboren, tien procent wordt bepaald door je leefomstandigheden en vijftig procent is eigen invloed en kun je dus leren! Meer hierover lees je bijvoorbeeld in het boek *Gelukkig zijn kun je leren* van M.E.P. Seligman (€ 25,99 via www.ako.nl).

Tip!

Schrijf je doelen – wel haalbare doelen natuurlijk – op. Het voelt zo fijn om een doel te behalen en te kunnen afstrepen! Hierdoor krijg je meer zelfvertrouwen en dat geeft je een goed gevoel.

Waar worden vrouwen gelukkig van?

Een compliment krijgen van vrienden of partner • een kapsel dat meteen goed zit • een kappersbeurt • een foto waar je goed op staat • een goede nachtrust • knuffelen • als iemand tegen je zegt: "Ik hou van je" • een glimlach van een vreemde • nieuwe lingerie • als je wordt gevraagd waar je iets hebt gekocht • als iemand tegen je zegt dat je er jong uitziet • als je kind zegt dat je er mooi uitziet • kleding die je pluspunten benadrukt • perfect geëpileerde wenkbrauwen • soaps en series kijken • uitverkoop • een goed boek lezen • een manicure.

Zie je? Waar je happy van wordt, hoeft helemaal niet zo veel tijd en geld te kosten. Vaak zijn het de kleine, simpele dingen!

Bron: onderzoek van de Britse supermarktketen Sainsbury's.

Stap 4

Ontspan!

Je wordt een nog gelukkiger mens als je weet hoe je je moet ontspannen. Dat is ook nodig na alle drukte en stress van een dag. Af en toe moet je even niet aan de belasting-formulieren denken, aan het huis dat nog aan kant gemaakt moet worden en die tig wassen die je nog moet draaien... Je hebt het waarschijnlijk al wel vaker gehoord, maar als je aan yoga doet, kun je echt beter relaxen. Mindfulnesscoach Wineke: "Yoga is een ideale manier om beter in contact te komen met je lichaam en je geest. Het helpt je om blokkades, die je door stress opbouwt, te verminderen. Het laat de energie beter door je lichaam stromen en daardoor zit je lekkerder in je vel."

Je kunt ook een kleine meditatie-sessie thuis doen. Zoek hiervoor de stilte op. Zet even geen muziek aan, kijk niet op je telefoon, laptop of naar de tv. Doe helemaal niets meer en let alleen op je ademhaling. Wineke: "Je gaat rechtop zitten en volgt geconcentreerd elke inademing en uitademing. Je kunt je hand op je buik leggen om de beweging van je ademhaling beter te voelen. Soms komen er gedachten opborrelen. Besteed daar geen aandacht aan en ga meteen weer terug naar de ademhaling." Wat je ook kunt doen, is wandelen in het park, het bos of over het strand. Daar kun je makkelijk je hoofd 'leeg' maken. Bovendien stimuleert een flinke wandeling of fietstocht je bloedsomloop waardoor stresshormonen sneller uit je bloed verdwijnen.

Stap 5

Sociaal dier

Het hebben van fijne familie, vrienden en kennissen om je heen is heel belangrijk. Daar word je gelukkig van. Dus: sla niet al te vaak uitnodigingen af. Ook al heb je niet altijd zin om eropuit te gaan en zit je net zo lief thuis, als je eenmaal op dat feestje of bij dat etentje bent, ben je juist blij dat je bent gegaan. Als je je omringt met vrolijke mensen, is het logisch

dat jij vanzelf ook blij wordt. Zin om nieuwe mensen te leren kennen? Meld je dan eens aan voor een groepsles bij de sportschool of volg de cursus die je altijd al hebt willen doen. De kans is dan groot dat je iemand ontmoet met wie je een klik hebt, omdat daar mensen met dezelfde interesse zijn.

Stap 6

De kracht van een lach

Als je lacht, wordt het deel van je hersenen gestimuleerd dat ervoor zorgt dat er stoffen en hormonen vrijkomen die gunstig zijn voor lichaam en geest. Het gaat om de bekende gelukshormonen en antistress-stoffen, zoals endorfine, serotonine en dopamine. Hierdoor zit je na een lachpartij lekkerder in je vel.

Eenmaal op dat feestje zul je blij zijn dat je bent gegaan

Todd B. Kashdan, een Amerikaanse professor in de psychologie, stelt zelfs dat je nóg gelukkiger wordt als je samen met iemand lacht. De effecten van zo'n lachsalvo met een vriendin werken namelijk nog heel lang door in je hoofd en in je lijf. Want als je met iemand lacht, voel je je met elkaar verbonden. Bovendien ben je daarna vrolijk tegen iedereen om je heen, want lachen geeft het hormoon oxytocine een boost en dat hormoon zorgt ervoor dat je vriendelijk bent naar anderen. Dus plan een bioscoopavondje met je vriendin (natuurlijk wel een comedy kijken) of nodig al je vriendinnen uit voor een ouderwets avondje met 'de slappe lach'. Tien tegen één dat je daarna een superhumeur hebt!

Stap 7

De basis

De essentiële onderdelen voor een *happy you*, volgens GZ-psycholoog Herbert Minderhoud, zijn: "Gezond eten, want dan blijf je gezond en fit. En blij zijn met je geliefde en jezelf is ook belangrijk en bepalend voor je geluk, net als een goede nachtrust. Voldoende slaap zorgt ervoor dat je de dag vrolijk begint. Maar ook een heerlijke massage, lekker kletsen met vriendinnen of andere dingen doen die je leuk vindt, zorgen voor een geluksgevoel."

Stap 8

Gelukseten

Door bepaald voedsel te eten kun je je ook beter voelen! Probeer dit eens:

- Kokosnoot: het vruchtvlees (dus niet de melk) bevat triglyceriden, dat zijn vetten die je humeur een oppepper geven.
- Koolhydraatrijke voeding als volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkorenpasta: serotonine, het feelgoodstofje, bestaat namelijk uit koolhydraten en aminozuren. Door dit voedsel stijgt de serotonineproductie en verbetert je humeur.
- Pure chocolade: zit bomvol gelukmakers als dopamine, serotonine, endorfine en cafeïne.
- Sinaasappel: alleen al door het ruiken ervan wordt in je hersenen serotonine aangemaakt.
- Noten: vooral ongezoeten en ongebrande walnoten, hazelnoten en amandelen laten de serotonineproductie in je lichaam stijgen.

Stap 9

Wat je geeft, krijg je terug

GZ-psycholoog Herbert Minderhoud: "Je moet leren complimentjes te ontvangen en te geven. Vaak kunnen mensen niet met complimentjes omgaan. Je wuift het weg en dat is niet goed, want zo geef je een signaal af dat de complimentgever onzin verkoopt. Dus neem het compliment aan en sta er even bij stil. Want ja, je hebt inderdaad een leuke jurk aan en je ziet er goed uit! En bedank diegene natuurlijk. Maar... Je moet natuurlijk niet alleen complimentjes aannemen. Maak ook de dag van iemand anders weer goed door iets fijns over hem of haar te zeggen. Want als je positief bent naar anderen, zul je merken dat je je lekkerder voelt. Test het maar eens: als je vriendelijk bent tegen een verkoper, zie je hoeveel effect dat heeft: hij of zij doet aardig terug. Als je zuchtend en brommend afrekent, zul je zien dat je minder goed geholpen wordt en dat jij je uiteindelijk minder goed voelt."

Feiten en cijfers

- Nederland is een gelukkig volkje: 89% van de Nederlanders zegt (zeer) gelukkig te zijn. Het is zelfs zo dat Nederland tot de vier gelukkigste landen ter wereld behoort, zo bleek uit het World Happiness Report van de Verenigde Naties uit 2013. De inwoners van Denemarken, Noorwegen en Zwitserland zijn blijkbaar net even iets gelukkiger.
- Maakt geld gelukkig? Uit onderzoek van de Britse geluksprofessor Richard Layard blijkt dit niet het geval te zijn. Je bent gelukkig als je tevreden bent over je financiële positie. Hoeveel je verdient, is helemaal niet van belang. Werk hebben is daarentegen wel belangrijk. Als je werkt, voel je je nuttig en daardoor krijg je een goed gevoel over jezelf.
- Mannen zijn over het algemeen gelukkiger dan vrouwen. De reden? Mannen maken zich minder druk om dingen...

En dan nog wat extra gelukstips

- We zijn tegenwoordig heel druk en vliegen van hot naar her zonder ook maar even stil te staan bij iets en te genieten. Hierdoor krijg je stress. Dus: doe alles een tikkie rustiger aan – plan je agenda niet zo vol! – en geniet van de mooie momenten op een dag.
- Leer los te laten. De meeste stress wordt veroorzaakt doordat je je verzet tegen wat er op dat moment gebeurt. Je probeert het leven te veel naar je hand te zetten en je denkt: als ik alles onder controle heb, ben ik gelukkig. Maar dat kan gewoonweg niet. Niemand kan het leven controleren en soms gaat het even niet zoals je wilt. Geef dat verzet op en laat sommige dingen zoals ze zijn. Van je chaotische collega kun je bijvoorbeeld nooit een perfectionist maken...
- Doe vrijwilligerswerk, want als je iets goeds doet voor een ander, word je daar vrolijk van. Doe dan wel dingen die jij leuk vindt. Ben je gek op bloemen? Ga dan eens bloemschikken met verstandelijk beperkten. Ben je dol op koffieleuten? Neem een eenzame oudere mee naar een leuke lunchroom. Wedden dat jij na zo'n activiteit met een glimlach op je gezicht thuiskomt?
- Plak memo's op je spiegel, koelkast en andere plekken waar je vaak langsloopt. Schrijf op die velletjes gebeurtenissen waar jij trots op bent of citaten die je inspireren. Vrolijkheid gegarandeerd!
- Geef je partner, kind(eren) of huisdier een flinke knuffel. Het helpt je te ontspannen en geeft je bovendien een gelukkig gevoel. Dit komt doordat bij aanraking het knuffelhormoon oxytocine vrijkomt, en dat geeft je dat heerlijke gevoel. Ook fijn: een massage. Dat heeft hetzelfde effect als knuffelen. Dus kijk je partner eens lief aan...