

8 wetenschappelijk bewezen manieren om je gelukkiger te voelen

Bron: Het Laatste Nieuws HNL.be; Auteur Valerie Wauters. Maart 2019

Wat het juist is dat je gelukkig maakt verschilt van mens tot mens. Echt geluk voelt aan als een soort van innerlijke rust en stabiliteit, maar wat er juist voor zorgt dat jij je gelukkig voelt is iets wat je voor jezelf moet bepalen. Maar hoe start je eigenlijk met je zoektocht naar écht geluk? Daar zijn enkele wetenschappelijk bewezen manieren voor, zo blijkt, en die zijn lang niet zo moeilijk als je denkt.

1. Zorg dat je voldoende slaapt

Ja, we trappen meteen een open deur in. Maar wel een belangrijke. Slaap is zo belangrijk voor ons algemeen welzijn dat Amerikaanse wetenschappers in 2017 een Nobelprijs wonnen voor hun onderzoek rond de biologie van slaap. Daarnaast bleek uit een studie van Harvard Women's Health Watch dat een chronisch gebrek aan slaap het immuunsysteem verzwakt. Hierdoor wordt het moeilijker om een gezond gewicht te bewaren, stijgt je bloeddruk en kunnen er leerproblemen ontstaan. Ervoor zorgen dat je elke dag genoeg slaapt is dus niet alleen belangrijk voor je mentale, maar ook voor je fysieke gezondheid.

2. Sport, sport, sport

Sport is net zoals slaap een directe weg naar een gelukkig gevoel. Een recente studie van het Black Dog Institute in Australië toonde aan dat zo weinig als 1 à 2 uur sporten per week al een hele reeks fysieke en mentale voordelen met zich meebrengt. Geen reden meer om rustig op je luie achterste te blijven zitten.

3. Breng tijd door in de open lucht

In het boek 'The Nature Fix' toont auteur Florence Williams aan dat tijd in de buitenlucht doorbrengen ons gelukkiger en gezonder maakt. Ze duikt daarvoor onder andere in het werk van dokter Frances Kuo, die het verband aantoonde tussen tijd in de natuur doorbrengen en lagere levels van misdaad en agressie.

4. Geef betekenis aan je leven

Hier wordt het al iets lastiger. Voldoende slapen, aan lichaamsbeweging doen en tijd buitenshuis doorbrengen zijn logische en snelle manieren om gelukkiger te worden. Ze zijn eenvoudig in te plannen en uit te voeren. Maar hoe zit het met de manier waarop jij zin geeft aan je leven?

Een groeiend aantal studies onderscheidt twee soorten geluk: hedonisch en eudaimonisch. Hedonisch welzijn staat voor een directe bevrediging van je noden, zoals het krijgen van een cadeautje, een recordaantal 'likes' krijgen op die ene foto op [Instagram](#) of een geslaagd avondje uit vieren. Eudaimonisch welzijn komt dan weer voort uit het gevoel dat je een zinvol leven aan het

opbouwen bent. De twee soorten geluk kunnen ook samenkomen, wanneer je op vrijdagavond bijvoorbeeld een avondje weggaat met een oude vriend of vriendin. De relatie die jullie met elkaar hebben is in dat geval eudaimonisch, terwijl de activiteit eerder hedonistisch is.

We vinden allemaal betekenis op verschillende plaatsen: werk, relaties, familie, vrijwilligerswerk, ... Dit soort geluk kan worden omschreven als het geven van zin en betekenis aan je leven. Het bepalen welk soort activiteiten het meest zinvol is voor jou kan soms jaren duren en vergt een grote dosis zelfkennis.

5. Investeer in persoonlijke relaties

De studie van Harvard rond Adult Development is het onderzoek rond geluk dat het langst loopt. De belangrijkste bevindingen hierbij hebben allemaal te maken met interpersoonlijke relaties. Mensen die aangaven een gelukkig leven te leiden hadden hierbij één opvallende factor met elkaar gemeen: ze brachten regelmatig tijd door met anderen, hadden langdurige relaties of investeerden in de toekomst door kinderen te krijgen of door de rol van mentor op zich te nemen voor jonge mensen.

6. Luister naar jezelf

We geven het toe: deze tip is een beetje vaag en vereist hoogstwaarschijnlijk een zekere mate van introspectie. Uit een recente studie, gepubliceerd in Journal of Experimental Psychologie blijkt dat we vaak emoties onderdrukken waarvan we denken dat ze niet 'juist' zijn. Voorbeelden daarvan zijn twijfels over het moederschap of het hebben van een boos gevoel wanneer we denken dat we juist blij zouden moeten zijn. Door dit soort emoties te onderdrukken voelen we ons net ongelukkiger dan we zouden zijn wanneer we onszelf zouden toelaten de zogenaamd foute emotie wél te voelen. Hou dus rekening met dat innerlijke stemmetje en geef jezelf de kans om af en toe gewoon eens een zogenaamd foute emotie te voelen. Je zal er op het eind van de rit veel gelukkiger door worden.

7. Geef geld uit aan ervaringen

Ja, je zal je ongetwijfeld gelukkig voelen wanneer je eindelijk die ene handtas die je al zo lang wil in je virtuele winkelmandje stopt. Dat wil echter niet zeggen dat dat geluk van lange duur is. Dingen kopen geeft ons een kortstondig gevoel van geluk, maar investeren in ervaringen is hetgene waar je mentale gezondheid op lange termijn echt baat bij zal hebben.

8. Ga regelmatig offline

Technologie maakt ons leven een pak makkelijker, maar helaas niet gelukkiger. Volgens The World Happiness Report worden activiteiten gerelateerd aan je smartphone en digitale media steeds vaker in verband gebracht met een verminderd geluksgevoel. Meer zelfs: wie aangeeft regelmatig even de smartphone aan de kant te laten zou gelukkiger door het leven te gaan.