



HERKEN JE GELUK?!

dat kan al in 3 weken!

Praktijk Glansreijk

Alles wat aandacht
krijgt, groeit



NOTEER DAGELIJKS
DRIE
GELUKSMOMENTEN



Misschien kun je als je nu drie dingen moet benoemen geen enkel geluuksmoment herinneren vandaag. Het voelt wellicht tegenstrijdig om geluk te noteren terwijl het probleem juist is dat je helemaal geen geluk ervaart op dit moment. Je kunt zelfs weerstand voelen om aan deze opdracht te beginnen.

Praktijk Glansrijk

1

Theorie

Hier lees je de theorie waarom het belangrijk is om bewust te focussen op geluksmomenten zodat je geluk weer onbewust en moeiteloos herkent.

Pagina 5 t/m 7.

2

Programma

Hier wordt het programma beschreven dat je doorloopt bij het noteren van je geluksmomenten.

Pagina 10.

3

Instructie

Hier krijg je specifieke instructies die belangrijk zijn bij het noteren van je geluksmomenten.

Pagina 11 t/m 14.

4

Invulformulieren

Hier vind je de invulformulieren die je gebruikt om je geluksmomenten drie weken lang te noteren.

Pagina 15 t/m 40.

5

Conclusie en actieplan

Hier ga je conclusies trekken uit het programma dat je hebt doorlopen en maak je een actieplan met als doel je geluksmomenten ook in te toekomst te blijven herkennen.

Pagina 41 t/m 43.

Doel

ONZE BELOFTE AAN JOU

Bezig zijn met geluuksmomenten terwijl je je verre van gelukkig voelt, is misschien raar. Toch vragen we je de uitdaging met ons aan te gaan. Uit ervaring weten we dat het in het begin onwennig en moeilijk is. We beloven je dat als je doorzet het na een aantal dagen beter en makkelijker wordt. De meeste mensen krijgen er zelfs lol in, dus waarom jij niet. Veel plezier!

1 THEORIE SELECTIEVE PERCEPTIE

Je krijgt als mens 60.000 tot 70.000 prikkels per dag te verwerken. Dat is niet alleen heel erg veel, maar ook niet te doen zonder dat je hersenen overprikkeld raken. Om overzicht te houden moet je een selectie maken uit die prikkels. Oké, dat klinkt logisch maar hoe doe je dat dan? De natuur heeft hier iets op gedacht waardoor je automatisch informatie selecteert. Je bouwt namelijk zonder dat je het weet een filter in dat de prikkels doorlaat die voor jou belangrijk zijn en de onbelangrijke prikkels tegenhoudt.

Misschien herken je de volgende voorbeelden:

- Je hebt net een nieuwe auto gekocht en je ziet dit type wagen in dezelfde kleur vervolgens overal rijden. Je wist niet dat er zoveel dezelfde auto's rondreden.
- Je bent bezig met lijnen en je ziet overal reclames die gaan over eten. Je was je van tevoren niet bewust dat er zoveel reclame over eten was.
- Je bent in een groot gezelschap en opeens hoor je je naam zeggen, terwijl je de rest van het gesprek niet hebt gevolgd.

Deze voorbeelden hebben alles te maken met **selectieve perceptie** en dus met het filter dat dingen doorlaat die voor jou belangrijk zijn. Laten we ze eens nader bekijken.

theorie

1

THEORIE SELECTIEVE PERCEPTIE

- Je bent blij met en trots op je nieuwe auto. Je zou kunnen zeggen dat deze auto belangrijk voor je is. Je hebt er immers hard voor gewerkt en goed voor gespaard. En dus ziet je 'jouw' auto overal op straat, want je filter staat er (bewust en onbewust) voor open. Andere automerken vallen je nu veel minder op.
- Je bent aan het lijnen dat betekent dat je heel erg bewust met eten bezig bent. Je filter pikt dit automatisch op en gaat voor jou op zoek naar eten. Dus zie je alle reclame over eten. We kunnen nog een stapje verder gaan. Als je het vooral belangrijk vindt om gezond te eten zie je voornamelijk gezonde voeding die je mag hebben. Als je je richt op de voeding die je niet meer mag hebben, is dat belangrijk en gaat je filter hierop open. Je wordt dan telkens geconfronteerd met verboden voeding. Nu weet je ook waarom er in het lijnen nu een tendens is om het positief in te steken en niet meer te focussen op wat je niet mag eten.
- Je naam is je identiteit en dus enorm belangrijk voor je. Daarom hoor je je naam bijna altijd tussen allerlei andere geluiden door.

In principe is het ingebouwde filter heel handig om je hersenen niet te overprikkelen. Maar er zitten ook nadelen aan. Doordat je alleen waarneemt wat jij belangrijk vindt, mis je dingen. Nu denk je misschien maar dat is toch de bedoeling?! En dat klopt. Toch is het belangrijk om te weten dat je maar een gedeelte van de werkelijkheid ziet en dat er nog veel meer is. De volgende twee video's laten dit heel doeltreffend zien:

- [The-monkey-business-illusion](https://wp.me/a673Xv-2Ns) (https://wp.me/a673Xv-2Ns)
- [Colour-changing-card-trick](https://wp.me/a673Xv-2Nr) (https://wp.me/a673Xv-2Nr)

Zoals je na het bekijken van de video's hebt gezien, ontgaat je best een aantal dingen in het dagelijkse leven! Dat betekent dat er meer is dan dat jij in eerste instantie denkt. En dus ook dat er geluismomenten zijn, die je niet ziet. Dat biedt perceptief!

1

THEORIE SELECTIEVE PERCEPTIE

Je wilt weer genieten van het leven en geluksmomenten ervaren. Toch lukt het je niet of onvoldoende. De oorzaak hiervan zou wel eens je filter kunnen zijn.

Je voelt je gestrest, ongelukkig, je bent moe, onrustig, onzeker, gefrustreerd of helemaal leeg. Je wilt er vanaf en het onaangename gevoel houdt je bezig. Je denkt erover na of beter gezegd je piekert erover. Je wilt het onaangename gevoel kwijt en dat is heel belangrijk voor je. En dan komt de tekortkoming van het filter om de hoek kijken. Je filter kan niet beoordelen of hetgeen je bezighoudt goed of slecht voor je is. Je hebt vast wel eens gehoord dat je hersenen het woordje 'niet' niet kunnen bevatten. Hetzelfde geldt voor je filter.

Alles wat voor jou belangrijk is, wordt doorgelaten ongeacht of het je helpt of juist enorm frustreert. Dus als je veel zelfvertrouwen hebt, gaat je filter open om dat te bevestigen en te bekrachtigen. Helaas geldt dit ook als je onzeker bent, ook dan wordt de onzekerheid bevestigd door je filter. Dat maakt ook dat je je eigen waarneming kleurt met je eigen gedachten, gevoelens en waarden. Een zelfde situatie kan door twee mensen totaal anders worden beleefd en ervaren. Je kunt zelfs verschillende dingen zien omdat je op andere dingen let.



Bekijk het volgende plaatje maar eens. Je ziet een vrouw die op het punt staat om te gaan eten. We laten je twee mogelijke interpretaties zien die gestuurd worden door je persoonlijke filter.

Stel jij bent de kok en je hebt heel veel zelfvertrouwen. Je ziet dan een vrouw die zin heeft in het gerecht en niet weet waar ze moet beginnen omdat alles er zo lekker uitziet. Je filter laat de informatie door om je te bevestigen dat je een goede kok bent.

Stel je bent de kok en je bent heel onzeker. Je ziet dan een vrouw die geen zin heeft in haar eten en niet weet waar ze moet beginnen omdat ze niets lekker vindt. Je filter bevestigt je onzekerheid en dus je gevoel dat je geen goede kok bent.

1

THEORIE SELECTIEVE PERCEPTIE

Je ziet hiermee dat je filter ook je innerlijke saboteur kan zijn, zoals in de tweede interpretatie het geval is. Daarom is het zo belangrijk om je filter te manipuleren. Sommige mensen krijgen de kriebels bij het woord manipuleren, maar je kunt het positief uitleggen en lezen als beïnvloeden.

Je hebt nu voldoende inzicht in het begrip selectie perceptie en hoe je ingebouwde filter werkt. Ook weet je waarom het belangrijk is dat je je filter beïnvloedt; namelijk zodat je niet alleen belangrijke dingen, maar ook de dingen die je nastreeft en goed voor je zijn doorlaat. In het volgende deel lees je hoe je je filter kunt manipuleren om voor geluksmomenten open te gaan in plaats van voor zaken die je onaangename gevoel bevestigen. We leggen je graag uit hoe je dat doet, daarna kun je meteen aan de slag!

BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Je kunt weerstand ervaren om bezig te zijn met geluksmomenten.
- Je kunt in het begin heel veel moeite moeten doen om geluksmomenten te herkennen.
- Je ingebouwde automatische filter gaat open op dingen die voor jou belangrijk zijn.
- Je filter maakt geen verschil of het goed of slecht voor je is.
- Je kunt je filter manipuleren met het noteren van 3 geluksmomenten per dag gedurende 3 weken.
- Je kunt leren om weer meer te genieten, maar het vergt in het begin wel discipline.

2

PROGRAMMA

Het programma dat je gaat doorlopen duurt 3 weken. In drie weken is de kans dat je je filter is hergeprogrammeerd groot. Het programma bestaat uit vijf stappen die hieronder kort worden toegelicht.

1

NUL-METING

Je doet een nul-meting om te bepalen wat jouw situatie is voorafgaand aan het programma.

2

NOTEREN EN EVALUEREN

Je noteert 3 weken lang, dagelijks, 3 geluksmomenten & aan het eind van iedere week evalueer je hoe het met je gaat.

3

CONCLUSIE

Je vergelijkt de nul-meting met de laatste evaluatie. Wat valt je op? Welke conclusie kun je trekken?

4

ACTIEPLAN

Wat ga je doen en/of laten nu je het programma hebt doorlopen? Aan de hand van de conclusie maak je een actieplan.

5

COMMITMENT

Je gaat hier met jezelf het commitment aan om je actieplan ook daadwerkelijk te realiseren.

programma

3

INSTRUCTIE

Je staat op het punt om 3 geluksmomenten per dag op te schrijven. Voordat je dat gaat doen is het belangrijk dat je weet wat er onder geluksmomenten wordt verstaan.

Een geluksmoment kan groot of klein zijn. Je zult begrijpen dat je geen drie grote successen boekt per dag of zelfs per week. Het gaat erom dat je ook het kleine geluksmomentje leert herkennen en die, zo zul je zien, zijn er wel meerdere op een dag. Een glimlach, een zonnestraal op je gezicht of een lekkere maaltijd. Iets waar jij gelukkig van wordt en dat misschien maar een seconde duurt.

Het geluksmoment kan je met of door iemand anders hebben of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

Je kunt het werkboek digitaal invullen maar je kunt de formulieren ook uitprinten. De meeste mensen vinden het fijn om het voor het slapengaan te noteren, als (positieve) afsluiting van de dag. Het is belangrijk om een moment te kiezen dat bij jou past. Je kunt er bijvoorbeeld ook voor kiezen om het geluksmoment meteen te noteren. Doe wat jij fijn vindt.

instructie

3

INSTRUCTIE

Verder is het belangrijk om niet te veel te noteren over het moment. Houd het bij een paar woorden, of maximaal 1 à 2 zinnen. Het gaat om het moment. Het is wel handig dat je het dusdanig opschrijft dat je later, als je het terugleest, het moment nog kunt terughalen.

We adviseren je de 3 momenten niet meteen te analyseren, want dan is de kans groot dat je je (oude) filter activeert en dat wil je juist niet. Je kunt wel iedere dag aangeven hoe jij de dag hebt ervaren aan de hand van het omcirkelen van een emoticon.

Natuurlijk is het ook belangrijk om te onderzoeken hoe het gaat, wat jouw geluksmomenten zijn en of je progressie maakt. Dat doe je aan het begin en eind van dit werkboek. Bovendien evalueer je aan het eind van iedere week hoe het gaat.

Het is niet raar of zorgelijk als het niet meteen gemakkelijk lukt om 3 momenten te vinden. Het is ook niet vreemd dat je na een tijdje een terugval hebt. Accepteer het (dat is dan weer een geluksmoment), probeer het de volgende dag opnieuw en kijk hoe het dan gaat. Heb vertrouwen dat je filter het uiteindelijk echt wel gaat begrijpen en je gaat helpen.

Alles op een rijtje:

- Je start nu eerst met de nul-meting.
- In week 1 noteer je 3 geluksmomenten per dag
- Aan het eind van week 1 evalueer je hoe het ging
- In week 2 noteer je 3 geluksmomenten per dag maar het mogen er ook meer zijn.
- Aan het eind van week 2 evalueer je hoe het ging
- In week 3 noteer je 3 geluksmomenten per dag en daag jezelf uit door om er 4 of 5 van te maken.
- Aan het eind van week 3 evalueer je hoe het ging
- Je sluit af met een eind-meting.

NUL-METING

Stemmingsvragenlijst 'Hoe voel je je?'

Geef aan in welke mate de onderstaande uitspraken nu op jou van toepassing zijn? Denk niet teveel na en volg je eerste ingeving.

	zelden/nooit	soms	regelmatig	meestal/altijd
1 Ik kan mijn gedachten goed bij mijn bezigheden houden.	1	2	3	4
2 Ik heb geen last van dingen die me storen.	1	2	3	4
3 Ik zie de toekomst positief tegemoet.	1	2	3	4
4 Ik slaap goed.	1	2	3	4
5 Ik heb lol en lach.	1	2	3	4
6 Ik kan goed op gang komen.	1	2	3	4
7 Ik geniet van sociale contacten.	1	2	3	4
8 Ik heb een gezonde eetlust.	1	2	3	4
9 Ik voel me krachtig.	1	2	3	4
10 Ik ben even veel waard als anderen.	1	2	3	4
11 Ik heb het gevoel dat dingen moeiteloos gaan.	1	2	3	4
12 Ik ben tevreden over mijn leven.	1	2	3	4
13 Ik voel me gelukkig.	1	2	3	4
14 Ik ben tolerant ten opzichte van anderen.	1	2	3	4
15 Ik haal voldoening uit de dingen die ik doe.	1	2	3	4
16 Ik ben mild naar mezelf.	1	2	3	4
17 Ik kan relativeren.	1	2	3	4
18 Ik heb regie over mijn leven.	1	2	3	4
19 Ik kan genieten.	1	2	3	4
20 Ik heb energie.	1	2	3	4

Tel de omcirkelde getallen per kolom bij elkaar op en tel vervolgens de totalen van de vier kolommen bij elkaar op. Dit getal is jouw totale score. Op de volgende pagina lees je wat de score betekent.

NUL-METING

Noteer hier je totaalscore:

WAT BETEKENT MIJN SCORE?

Je hebt de vragenlijst ingevuld en het is tijd om je score te interpreteren. De score varieert tussen 20 en 80. Hoe hoger je score hoe positiever je je voelt.



20-30

Je stemming is somber. Goed dat je het initiatief hebt genomen om er iets aan te doen. Als je dit gevoel al 4 weken hebt, neem het dan serieus en zoek hulp. Praat erover met je huisarts of een andere professional.



31-50

Je stemming is wisselend. Het is belangrijk om het positieve gevoel de overhand te laten krijgen. Het noteren van geluismomenten kan je daar zeker bij helpen.



51-80

Je stemming is positief. De prettige dingen in het leven hebben voor jou de overhand. Het is belangrijk om dit vast te houden, door af en toe bewust aandacht te hebben voor geluismomenten.

RUIMTE VOOR NOTITIES

GELUKSMOMENTEN

Dag 1, week 1:

1

2

3

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk zit in een klein hoekje"

Een geluksmoment kan groot of klein zijn. Een echte mijlpaal, maar ook een glimlach of een zonnestraal op je gezicht. Iets waar jij gelukkig van wordt en wat misschien maar een seconde duurt. Het kan geluk zijn samen met iemand of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

GELUKSMOMENTEN

Dag 2, week 1:

1

2

3

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Het geschenk van het geluk is voor hen die het uitpakken."

-A.D.

Een geluuksmoment kan groot of klein zijn. Een echte mijlpaal, maar ook een glimlach of een zonnestraal op je gezicht. Iets waar jij gelukkig van wordt en wat misschien maar een seconde duurt. Het kan geluk zijn samen met iemand of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluuksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

GELUKSMOMENTEN

Dag 3, week 1:

1

2

3

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Er is slechts één weg naar geluk en dat is op te houden met je zorgen maken over dingen waar je geen invloed op hebt."

- Epictetus

Een geluuksmoment kan groot of klein zijn. Een echte mijlpaal, maar ook een glimlach of een zonnestraal op je gezicht. Iets waar jij gelukkig van wordt en wat misschien maar een seconde duurt. Het kan geluk zijn samen met iemand of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluuksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

GELUKSMOMENTEN

Dag 4, week 1:

1

2

3

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Drie essentiële zaken voor geluk in dit leven zijn, iets te doen te hebben, iets om van te houden, en iets om voor te hopen."

- George Washington Burnap

Een geluksmoment kan groot of klein zijn. Een echte mijlpaal, maar ook een glimlach of een zonnestraal op je gezicht. Iets waar jij gelukkig van wordt en wat misschien maar een seconde duurt. Het kan geluk zijn samen met iemand of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

GELUKSMOMENTEN

Dag 5, week 1:

1

2

3

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Het geluk heeft de eigenschap slechts zichtbaar te worden,
als het voorbij is."

- Godfried Bomans

Een geluksmoment kan groot of klein zijn. Een echte mijlpaal, maar ook een glimlach of een zonnestraal op je gezicht. Iets waar jij gelukkig van wordt en wat misschien maar een seconde duurt. Het kan geluk zijn samen met iemand of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

GELUKSMOMENTEN

Dag 6, week 1:

1

2

3

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk is geheel afhankelijk van onszelf."

- Aristoteles

Een geluksmoment kan groot of klein zijn. Een echte mijlpaal, maar ook een glimlach of een zonnestraal op je gezicht. Iets waar jij gelukkig van wordt en wat misschien maar een seconde duurt. Het kan geluk zijn samen met iemand of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

GELUKSMOMENTEN

Dag 7, week 1:

1

2

3

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Deel je brood en het smaakt beter,
deel je geluk en het wordt groter."

- Phil Bosmans

Een geluksmoment kan groot of klein zijn. Een echte mijlpaal, maar ook een glimlach of een zonnestraal op je gezicht. Iets waar jij gelukkig van wordt en wat misschien maar een seconde duurt. Het kan geluk zijn samen met iemand of gewoon in je eentje. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen want je doet het voor jezelf. Als het lastig is, probeer dan de dag te visualiseren. Heb je lekker gegeten, iets gedaan wat je lang hebt uitgesteld of iets gezien of gehoord dat je in positieve zin raakte? In iedere dag zitten geluksmomenten, je moet ze alleen weten te vinden.

WEEKEVALUATIE

De eerste week zit erop. Nu ga je stilstaan bij hoe het deze week is gegaan.

1 WAT GING ER GOED?

2 WAAR HAD JE MOEITE MEE?

3 WAT HEEFT HET NOTEREN JE DEZE WEEK OPGELEVERD?

4 WAT KAN JE HELPEN DE KOMENDE WEEK?

5 OMCIRKEL HET CIJFER DAT JE JEZELF GEEFT VOOR DE AFGELOPEN WEEK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GELUKSMOMENTEN

Dag 1, week 2:

1

2

3

optioneel

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"De meeste mensen jagen zo bezeten het geluk na,
dat ze er aan voorbijlopen."

- Søren Kierkegaard

GELUKSMOMENTEN

Dag 2, week 2:

1

2

3

optioneel

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Wie zich gelukkig voelt met het geluk van anderen,
bezit een rijkdom zonder grenzen."

- Frans Daels

GELUKSMOMENTEN

Dag 3, week 2:

1

2

3

optioneel

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk is niet iets wat kant en klaar is.
Het ontstaat vanuit je eigen daden."

- Dalai Lama

GELUKSMOMENTEN

Dag 4, week 2:

1

2

3

optioneel

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk is niet afhankelijk van dingen buiten ons,
maar van de manier waarop wij die zien.

- Leo Tolstoj

GELUKSMOMENTEN

Dag 5, week 2:

1

2

3

optioneel

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk is een seconde die eeuwigheid wil zijn."

- Gerrit Komrij

GELUKSMOMENTEN

Dag 6, week 2:

1

2

3

optioneel

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk is een goede gezondheid en een slecht geheugen."

- Ingrid Bergman

GELUKSMOMENTEN

Dag 7, week 2:

1

2

3

optioneel

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Het geluk bestaat erin te verlangen wat men heeft.

- Gaby van den Berghe

WEEK EVALUATIE

De tweede week is voorbij. Ga voor jezelf na hoe het deze week is gegaan.

1 WAT GING ER GOED?

2 WAAR HAD JE MOEITE MEE?

3 WAT HEEFT HET NOTEREN JE DEZE WEEK OPGELEVERD?

4 WAT KAN JE HELPEN DE KOMENDE WEEK?

5 OMCIRKEL HET CIJFER DAT JE JEZELF GEEFT VOOR DE AFGELOPEN WEEK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GELUKSMOMENTEN

Dag 1, week 3:

1

2

3

uitdaging

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Het geluk vermenigvuldigt zich slechts wanneer
je het met iemand deelt.

- Gilbert Cesbron

GELUKSMOMENTEN

Dag 2, week 3:

1

2

3

uitdaging

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk sluipst naar binnen langs een deur
waarvan je niet wist dat je die opengelaten had."

- John Barrymore

GELUKSMOMENTEN

Dag 3, week 3:

1

2

3

uitdaging

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Elke minuut boosheid kost je zestig seconden geluk."

- Ralph Waldo Emerson

GELUKSMOMENTEN

Dag 4, week 3:

1

2

3

uitdaging

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Geluk komt van aandacht voor kleine dingen;
ongeluk van het verwaarlozen van kleine dingen."

- Xiang Xu

GELUKSMOMENTEN

Dag 5, week 3:

1

2

3

uitdaging

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Je hebt een beetje geluk nodig om gelukkig te worden."

- Aristoteles

GELUKSMOMENTEN

Dag 6, week 3:

1

2

3

uitdaging

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Met geluk is het net als met gezondheid:
als je er niets van merkt,
betekent dat dat het er is."

- Iwan Toergenjew

GELUKSMOMENTEN

Dag 7, week 3:

1

2

3

uitdaging

4

5

Omcirkel de emoticon die overeenkomt met je gevoel



"Wie zijn geluk niet kent, leeft ongelukkig in rijk bezit."

- Joost van den Vondel

WEEK EVALUATIE

Je hebt de laatste week volbracht. Hoe is het deze laatste week gegaan?

1 WAT GING ER GOED?

2 WAAR HAD JE MOEITE MEE?

3 WAT HEEFT HET NOTEREN JE DEZE WEEK OPGELEVERD?

4 OMCIRKEL HET CIJFER DAT JE JEZELF GEEFT VOOR DE AFGELOPEN WEEK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EIND-METING

Stemmingsvragenlijst 'Hoe voel je je?'

Geef aan in welke mate de onderstaande uitspraken nu op jou van toepassing zijn? Denk niet teveel na en volg je eerste ingeving.

	zelden/nooit	soms	regelmatig	meestal/altijd
1 Ik kan mijn gedachten goed bij mijn bezigheden houden.	1	2	3	4
2 Ik heb geen last van dingen die me storen.	1	2	3	4
3 Ik zie de toekomst positief tegemoet.	1	2	3	4
4 Ik slaap goed.	1	2	3	4
5 Ik heb lol en lach.	1	2	3	4
6 Ik kan goed op gang komen.	1	2	3	4
7 Ik geniet van sociale contacten.	1	2	3	4
8 Ik heb een gezonde eetlust.	1	2	3	4
9 Ik voel me krachtig.	1	2	3	4
10 Ik ben even veel waard als anderen.	1	2	3	4
11 Ik heb het gevoel dat dingen moeiteloos gaan.	1	2	3	4
12 Ik ben tevreden over mijn leven.	1	2	3	4
13 Ik voel me gelukkig.	1	2	3	4
14 Ik ben tolerant ten opzichte van anderen.	1	2	3	4
15 Ik haal voldoening uit de dingen die ik doe.	1	2	3	4
16 Ik ben mild naar mezelf.	1	2	3	4
17 Ik kan relativeren.	1	2	3	4
18 Ik heb regie over mijn leven.	1	2	3	4
19 Ik kan genieten.	1	2	3	4
20 Ik heb energie.	1	2	3	4

Tel de omcirkelde getallen per kolom bij elkaar op en tel vervolgens de totalen van de vier kolommen bij elkaar op. Dit getal is jouw totale score. Op de volgende pagina lees je wat de score betekent.

EIND-METING

Noteer hier je totaalscore:

WAT BETEKENT MIJN SCORE?

Je hebt de vragenlijst ingevuld en het is tijd om je score te interpreteren. De score varieert tussen 20 en 80. Hoe hoger je score hoe positiever je je voelt.



20-30

Je stemming is somber. Goed dat je het initiatief hebt genomen om er iets aan te doen. Als je dit gevoel al 4 weken hebt, neem het dan serieus en zoek hulp. Praat erover met je huisarts of een andere professional.



31-50

Je stemming is wisselend. Het is belangrijk om het positieve gevoel de overhand te laten krijgen. Het noteren van geluksmomenten kan je daar zeker bij helpen.



51-80

Je stemming is positief. De prettige dingen in het leven hebben voor jou de overhand. Het is belangrijk om dit vast te houden, door af en toe bewust aandacht te hebben voor geluksmomenten.

RUIMTE VOOR NOTITIES

CONCLUSIE

Je hebt het programma afgerond. Nu is het tijd om te onderzoeken wat het je heeft opgeleverd.

1 IS ER VERSCHIL TUSSEN DE NUL- EN DE EINDMETING? ZO JA, WAT IS HET VERSCHIL?

2 IS ER VERSCHIL IN JE STEMMING EN GEDRAG NA HET PROGRAMMA? ZO JA, WAT IS HET GROOTSTE VERSCHIL?

3 WAAR BEN JE HET MEEST TEVREDEN OVER?

4 OMCIRKEL HET CIJFER DAT JE JEZELF GEEFT VOOR HET TOTALE PROGRAMMA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NOTITIES

ACTIEPLAN

Je kunt geluksmomenten nu beter herkennen. Het is belangrijk om dat ook in de toekomst te blijven doen.

DOOR ONDERSTAANDE VRAGEN TE BEANTWOORDEN KUN JE EEN BEGIN MAKEN AAN JE ACTIEPLAN.

WAT GA JE DOEN?

•

•

•

WAT GA JE LATEN?

•

•

•

WIE OF WAT GAAT JE DAARBIJ HELPEN?

MEER WETEN OF HULP NODIG?

Bij Praktijk Glansreijk helpen we je graag om energiek en met veel plezier te werken. Op de website vind je nog meer tools.

Heb je vragen of heb je hulp nodig? We staan graag voor je klaar. Neem vrijblijvend contact met op ons op of boek online een gratis kennismakingsgesprek via <https://glansreijk.nl/online-afspraak-maken/>

Team Glansreijk

[WWW.GLANSREIJK.NL](https://www.glansreijk.nl) | [INFO@GLANSREIJK.NL](mailto:info@glansreijk.nl) | 06-49929384