

### **Tip 1**

#### **Maak geluk prioriteit nummer 1.**

Als gelukkig zijn niet in de top van jou lijst staat, zullen andere dingen voorrang krijgen. En als andere dingen voorrang krijgen, kunnen ze juist jouw inspanningen voor een goed gevoel tegenwerken.

### **Tip 2**

#### **Maak plannen om gelukkig te zijn.**

Zij die er niet in slagen te plannen, plannen om niet te slagen. Net als in elk ander levensdomein, vereist duurzaam gelukkig worden, planning.

### **Tip 3**

#### **Stel gelukkige doelen.**

In aansluiting op Tip 2, om te plannen zul je effectieve doelen moeten stellen. Zorg ervoor dat je doelstellingen SMART zijn (specifiek, Measurable, achievable, relevant and timed).

### **Tip 4**

#### **Doe dingen die je gelukkig maken.**

Hoewel dit vanzelfsprekend lijkt, vergeten veel mensen dingen te doen waarvan ze plezier krijgen. En vooral..... om ze zo vaak mogelijk te doen als kan.

### **Tip 5**

#### **Stel jezelf doelen die je tevredenheid geven.**

Evenals plezier en genot is tevredenheid ook een belangrijk aspect van gelukkig zijn. Dus zorg ervoor wanneer jij je taken uitvoert die minder leuk zijn, je wel een gevoel van waardering en tevredenheid ervaart.

### **Tip 6**

#### **Speel en heb plezier.**

Neem het leven niet te serieus. Hoewel we verantwoordelijkheden dragen, is er geen reden waarom we de dingen niet op een speelse manier kunnen benaderen. In feite, degene die dit doen, zijn ongetwijfeld gelukkiger.

### **Tip 7**

#### **Ontdek waar je sterke punten liggen.**

Weten wat je sterke en minder sterke punten zijn is belangrijk. Weten waar je sterke punten liggen, is nodig om gelukkig te worden.

### **Tip 8**

#### **Gebruik je sterke punten.**

Hoewel wij allen gebieden kunnen verbeteren waarin wij minder sterk zijn is het belangrijker te focussen op het maximale gebruik van je sterke punten (met inbegrip van al uw positieve kwaliteiten en eigenschappen).

### Tip 9

Wees nieuwsgierig.

Zoek constant naar nieuwe manieren om gelukkig te zijn. Houd je blik open voor nieuwe manieren om het leven te benaderen en pret en plezier te behouden.

### Tip 10

Wees dankbaar en waardeer wat je hebt.

Wij allen heb vele keuzen in het leven één daarvan is of wij ons op dingen focussen die wij niet hebben, of dat wij op dingen focussen die wij wel hebben. Er is geen twijfel, dat dankbaarheid en waardering om wat we wel hebben, je kansen om geluk te ervaren beduidend verhogen.

### Tip 11

Leer om jezelf en anderen leuk te vinden en van te houden.

We must love before we can be loved. Van anderen te houden en anderen van ons te laten houden, zijn zeer belangrijke componenten van geluk.

### Tip 12

Investeer tijd en energie aan jouw omgeving/relaties.

Gelukkige mensen brengen meer tijd door met hun vrienden, partner of belangrijke relaties. Gelukkige mensen neigen meer steunend naar andere mensen in hun leven te zijn. Gelukkige mensen zijn grootmoediger en altruïstisch.

### Tip 13

Ga zoveel mogelijk interactie aan met anderen.

Gelukkige mensen hebben zowel meer als kwalitatief betere contacten met hun omgeving. Het is dus belangrijk om de kwaliteit van relaties te verbeteren, maar ook is het lonend om het aantal contacten te vergroten.

### Tip 14

Besteed geen aandacht aan nutteloze gedachten.

Train je mind. Leer eerst om je gedachten te identificeren en dan die gedachten uit te bannen die negatief en nutteloos zijn.

### Tip 15

Creëer gelukkige optimistische gedachten.

Er zijn twee onderdelen aan de ontwikkeling van nuttige en optimistische gedachten. Het eerste is het uitbannen van negatieve gedachten en de tweede is om meer positief en optimistische gedachten te creëren. Dit is in wezen een vaardigheid, een gewoonte. En net zoals elke andere vaardigheden wordt het gemakkelijker als je vaak oefent in de praktijk.

### Tip 16

Leef gezond.

Eet goed en blijf actief en in beweging. Oefen regelmatig. Bewegen is ook goed voor een beter geheugen en helderheid in je brein.

### Tip 17

Zorg voor voldoende slaap en rust, balans.

Als je voortdurend moe bent en worstelt met je energie is het moeilijk om gelukkig te blijven. Door bijvoorbeeld dagelijks meditatie oefeningen toe te passen of ontspanningsoefeningen breng je balans in je leven.

### Tip 18

Manage je tijd en prioriteiten, zelfmanagement

Gelukkige mensen hebben meer controle over hun leven. Ze hebben een actieve aanpak voor het oplossen van problemen. Als er iets niet helemaal goed gaat in je leven, doe iets. En verder, moet je ervoor zorgen dat wat je doet ook prioriteit heeft. Start met de belangrijkste dingen.

### Tip 19

Hou controle alleen daar waar dat kan.

En accepteer die dingen waar je geen controle op kunt hebben en laat ze los.

### Tip 20

Leef in het nu.

De auteur, Henry Miller heeft ooit gezegd: "Ieder moment is een gouden moment voor wie dit ook als zodanig kan zien. "Het enige moment waarop we echt gelukkig kunnen zijn, is in het huidige moment. Het enige moment wat we hebben is het NU. Dus graag nu! Want als niet nu is, wanneer dan?"

### Tip 21 – Een extra tip.

Zorg dat geluk een integraal onderdeel van je leven wordt, net als eten.

Ontwikkel geluk gewoontes en maak ze een deel van je dagelijks leven. Herinner je aan wat je kunt doen om gelukkig te zijn en beloon jezelf als vaak als mogelijk voor wat je hebt gedaan.

Wil je deze tips in de praktijk leren toepassen, overweeg dan om de E-mail Coaching te volgen. Hierin leer je alle tips op een praktische manier toe te passen in je eigen leven.