



ZELFVRAGEN OM GELUKKIGER TE WORDEN

WAT KAN JE DOEN OM GELUKKIGER TE WORDEN? BEANTWOORD DEZE VRAGEN EN JE BENT EEN ENORME STAP VERDER IN JOUW REIS NAAR EEN GELUKKIGER LEVEN:

- 1 Zijn er beheersbare dingen in je leven die veranderd kunnen worden om jouw leven zinvoller en gelukkiger te maken? Wat zijn de mogelijkheden om te veranderen en waarom heb je die niet gevolgd?

.....
.....
.....

- 2 Zie je over het algemeen de positieve kant van de dingen – het deel van het glas dat halfvol is, of zie je altijd de donkere kant van de dingen? Kun je deze kijk op het leven veranderen door te werken aan het doorbreken van de lege kijk op het leven? Kun je positievere mentale gewoonten ontwikkelen, zoals anderen dankbaar zijn voor alle dingen die ze voor je doen?

.....
.....
.....

- 3 Zijn er mensen om je heen die je een goed gevoel over jezelf geven en die je leven leuker maken? Hoe kun je het aantal 'downers' dat jou omringt, verminderen?

.....
.....
.....

- 4 Probeer in je relaties anderen gelukkig te maken en anderen te helpen, en ontvang niet alleen steun van anderen. De gelukkigste en gezondste mensen zijn vaak degenen die anderen en de wereld helpen. Naast het daadwerkelijk helpen van anderen, kun je ook je dankbaarheid jegens hen uiten en iemand zijn die veel complimenten geeft.

.....
.....
.....

- 5 Zoek werk waar je van houdt en waar je goed in bent, terwijl je realistisch bent over jouw kansen om bepaalde banen te vinden. Overweeg het belang van geld of status niet bij het kiezen van een beroep. Zoek een baan die jou interesseert en die aansluit bij jouw sterke punten. Als je een baan vindt die je leuk vindt, kan dit een grote boost voor je geluk zijn.

.....
.....
.....