



Waar worden we gelukkig van?

Beschrijving

Elders op deze site ben ik al eens ingegaan op nastreven van geluk: *the pursuit of happiness*. Laatst kwam ik weer wat studie op dit gebied tegen. Ik pik er wat krenten uit:

Een tijdje gelukkig

Als we niet tevreden zijn met wat we hebben, denken we dat we gelukkiger zullen zijn als we krijgen wat we willen. En we hebben gelijk, we zullen gelukkiger zijn â?? voor een tijdje. Het probleem is dat als je eenmaal een groot huis met een zwembad hebt gekregen of die promotie hebt gekregen waar je achteraan zat, je er geleidelijk aan went. Zelfs als we negatief worden beïnvloed door gebeurtenissen vervaagt onze directe ontevredenheid geleidelijk zelfs. Na verloop van tijd keren we terug naar onze eerdere staat van. Winnaars van loterijen en mensen die verlamd zijn geraakt, melden een jaar na het leven veranderende evenement weer oude niveaus van geluk. De eerste verandering ten opzichte van de status-quo veroorzaakt geluk of ongeluk op de korte termijn, maar aangezien dat de dagelijkse norm wordt, lijkt het geluk zich te stabiliseren.



Dus wat maakt ons gelukkig? Is het een levendig sociaal leven? Een gezonde levensstijl hebben? Onderzoek heeft enkele verrassende feiten blootgelegd over wat ons gelukkig **maakt**, evenals het effect dat geluk heeft op ons leven.

Genen bepalen 50% van ons geluk

Studies van tweelingen, zowel broederlijk als identiek, geven aan dat ongeveer de helft van ons geluk â?? of de eigenschappen die bijdragen aan ons geluk, zoals een gemakkelijke aard â?? genetisch is. Dat betekent dat de andere helft wordt bepaald door externe gebeurtenissen of toestanden.

Dat betekent dat we ons geluk veel meer kunnen beheersen dan we misschien denken. Ons geluk is in grote mate afhankelijk van hoe we reageren op externe gebeurtenissen.

Hoe kunnen we aan de andere 50% werken?

Als de genen je niet de veerkrachtige persoonlijkheid gaf die je zou willen, zijn er manieren om bepaalde eigenschappen te verbeteren. Studies tonen aan dat geluk kan worden â??beoefendâ?• of versterkt door meditatie, en dat empathie en consciëntieus handelen daardoor ook. Meer geluk krijgen we eerder door ervaringen dan door acquisities. Ervaringen â?? bewaard als herinneringen â?? onderscheiden zich van de details van onze dagelijkse sleur, terwijl een aanschaf of een levensstijl uiteindelijk onderdeel worden van onze dagelijkse sleur.

Intro- versus Extravert

We weten dat meer geluk voortkomt uit ervaringen dan uit materieel gewin, wat dan betekent dat introverte mensen ongelukkiger kunnen zijn dan extraverten. Als er geluk in de ervaring is, zijn extraverte mensen meer geneigd om er op uit te gaan en nieuwe ervaringen op te doen dan introverten. Sociale contacten kunnen ook extra kansen bieden, zoals een grotere nabijheid van mogelijke romantische partners of een breder netwerk voor betere loopbaanmogelijkheden.

Aan de andere kant zijn introverte mensen niet noodzakelijkerwijs op zoek naar sociale connecties, ze hebben gewoon geen vrienden en kennissen nodig. Terwijl aan de andere kant extraverte mensen misschien wanhopen als hun vriendenkring beperkt is.

Tips voor een gelukkiger leven

- Neem het **leven** niet zo zwaar.
- Geniet heel bewust van kleine dingen.
- Zie tegenslagen als middelen om te groeien.
- Zorg dat je je kunt verheugen op leuke dingen.
- Speel met kinderen, dieren of je volwassen vrienden.
- Maak foto's van mooie momenten.
- Leer jezelf echt kennen.
- Denk positief.
- Lach naar een ander.
- Vermijd social media.
- Wees dankbaar.
- Ga na wat je leuk vindt en ontdek je passie.
- Ontspan voldoende.

Datum aangemaakt

2024/05/12