



## HAPPINESS ...

Gisteren had ik het “geluk” om met de “Health Club” van UNIZO een voordracht bij te wonen over GELUK gegeven door Leo Bormans in het Cultureel Centrum van Genk. Je weet wel de auteur van o.a. twee mooie boeken zijnde “The World book of Happiness” en “The World book of love”. Gelukkig voor jullie én mij (maar daar straks meer over) had ik “pen en papier” bij en heb ik het een en ander opgeschreven, zoals ik dat nu al 10 jaar doe. Hier **deel 1** met belangrijke punten om nooit meer te vergeten.

### Geluk samen vatten in twee woorden ?



Om het project “The world book of Happiness” waar te maken heeft de schrijver Leo Bormans zo’n 100 professoren aangeschreven om in 1.000 woorden hun bijdrage te leveren aan het grote boek van Happiness. Nu één van de wereldberoemde professoren antwoorde hem dat dit onmogelijk was. Hij had immers 20 boeken geschreven, 100de artikels of m.a.w. **dit alles samenvatten was onmogelijk!** Tot de brave professor hem enkele weken later schreef dat hij was blijven nadenken over het project en het nu kon samenvatten in twee woorden ! **Nieuwsgierig ??** Op het einde van deze bijdrage in deel 2 kan je ze lezen ;o) ok!

### Bruto Nationaal Geluk

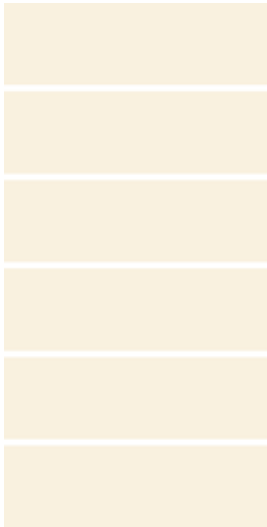


**Bruto nationaal geluk (BNG)** is een van de methoden om te proberen de levenskwaliteit op een andere manier te meten dan met het bruto nationaal inkomen of BNI (voorheen bruto nationaal product of BNP).

Het begrip BNG komt van “koning Jigme Singye Wangchuk” van **Bhutan** die als reactie op de kritiek op de slechte economie van zijn land in 1972 als antwoord een andere maatstaf ontwikkelde. De vier pijlers van BNG zijn volgens hem:

- de bevordering van billijke en duurzame sociaal-economische ontwikkeling,
- behoud en bevordering van culturele waarden,
- behoud van het natuurlijke milieu, en
- goed bestuur van ondernemingen

Een belangrijke stelling van de overheid van Bhutan is dat ze **“ENKEL EN ALLEEN”** een maatregel nemen als deze bijdraagt tot het geluk !  
Hier kan volgens mij onze overheid nog heel veel van leren!



### Rode of groene knop

● Er zijn mensen die je kan vergelijken met een “rode knop” :

1. Ze zijn op “zichzelf” ... het grote “ik” gericht
2. Ze praten over “vroeger”
3. En het gaat altijd over “problemen”

● Er zijn ook mensen met een “groene knop “ :

1. Ze praten vaak over het “wij” ... het ons
2. Ze denken, kijken en praten over “de toekomst”
3. Ze denken en handelen in “oplossingen”



### Namasté

Namasté is een groet en mudra. Het woord heeft zijn oorsprong in het Sanskriet "nam" (buigen) en **betekent "ik buig voor jou"**. In yoga heeft de namasté mudra, ook wel **het respectgebaar**, de symbolische betekenis van **"ik buig naar de godheid in jou"**. Het staat symbool voor respect. "De ziel in mij, groet de ziel in jou".  
1) ik heb je gezien 2) Je hebt een positieve invloed 3) ik heb respect voor u !

### Is geluk aangeboren ?

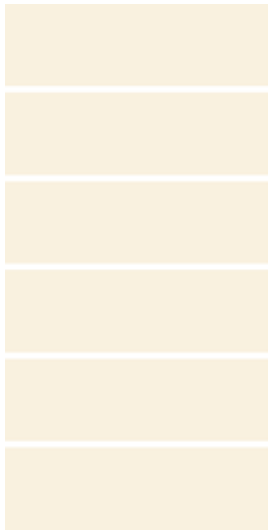


**50%** is aangeboren  
**10%** heeft te maken met de omstandigheden  
**40%** is onze **“mindset”** of hoe wij kijken naar de (onze) werkelijkheid !



### Wat weten stervende mensen (in palliatieve zorg) ons te vertellen over wat ze anders (meer of minder) zouden doen in hun leven? (studie)

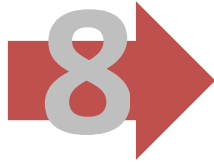
1. **MEER** mijn **EIGEN LEVEN** leiden (en niet dit van iemand anders)
2. **Minder MOETEN** werken
3. **MEER** over mijn **gevoelens** praten
4. **MEER** tijd nemen voor mijn vrienden
5. **GELUK TOELATEN** toen het op hun deur stond te kloppen



## GELUKKIG ZIJN = TEVREDENHEID ! (hier 5 punten die invloed hebben op tevredenheid)



1. Relaties - (goede of slechte relaties)
2. Gezondheid ! (gelukkige mensen zijn gezonder)
3. Werk (is erg cruciaal)
4. Geld
5. Vrijheid (persoonlijke vrijheid)



## Olympische spelen ?

Wie is het **meest gelukkig** met zijn medaillon ?  
De man/vrouw met de GOUDEN medaillon, de zilveren of de bronzen ? **Overduidelijk is de winnaar van de gouden plak het meest gelukkig !** Daarna is het de bronzen plak. De Zilver winnaar (de 2<sup>de</sup> ) voelt zich alsof hij ergens op de 8<sup>ste</sup> plaats geëindigd is. Dus ga nooit voor de zilvere prijs hé. **Ga om te winnen ok!**



## Wat was voor jou pakweg over een tijdspanne van een jaar je gelukkigste moment ?

Denk eens even na. Weet je het ? Zie, voel en beleef het nog even ! De volgende 4 elementen maken daar zeker deel vanuit !

1. Het is **ONBETAALBAAR**
2. Het is totaal **ONVERWACHT**
3. **ANDERE MENSEN** maakte daar deel van uit
4. Het heeft te maken met **EEN VORM** van **WAARDERING** of anders gezegd een **POSITIEVE FEEDBACK**

**Waarom doen we dan vaak het TEGENOVERGESTELDE als we deze elementen weten ?**

Bron : voordracht Leo Bormans - deel 1



### Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach  
Family Business Advisor - Mediator  
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be