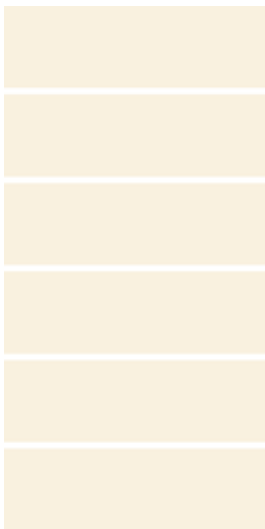




Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Ontdek de ander in jezelf



Met geld
koop je
geluk
besteedt
aan anderen
als je het

Helemaal alleen op de top van de berg. Gelukkig? Je bent thuis, maar houdt deuren en ramen gesloten. Gelukkig? Ik doe het wel op mijn eentje. Gelukkig?

Kan iemand op zijn eentje echt helemaal gelukkig zijn?

Christopher Peterson denkt van niet. Het grootste geluk krijgen we van anderen. Peterson is de grondlegger van de positieve psychologie. Kan hij zijn kennis en bevindingen samenvatten in twintig regels? "Twee woorden volstaan", zegt hij. Gelukkig voegde hij er twintig regels uitleg aan toe.

Andere mensen !!

Positieve psychologie is de wetenschappelijke studie van wat het leven echt de moeite waard maakt. De belangrijkste onderzoeksdomeinen variëren van de biochemische basis van vreugde tot het welbevinden van een hele natie. Toch volstaan twee woorden om alles samen te vatten: andere mensen. Er is in de positieve psychologie niet één conclusie of theorie te vinden die niet benadrukt hoe belangrijk andere mensen zijn voor ons geluk en onze gezondheid.

De beste manier om te genieten is in het gezelschap van anderen.

De belangrijkste determinanten van een bevredigend leven **zijn sociaal**. Goede relaties met anderen kunnen inderdaad een vereiste zijn voor een gelukkig leven. *Met geld kun je geluk kopen - op voorwaarde dat je dat geld aan anderen besteedt.* Prestaties hangen niet alleen af van je talenten en doorzettingsvermogen, maar ook van de lessen en liefhebbende zorg die je kreeg van mensen die om je geven. Je karakter ontwikkel je door je ouders en leerkrachten. Een goede vriend op het werk is belangrijker dan een beter loon of hogere status. Mensen die "close" met andere omgaan zijn gezonder dan anderen, alhoewel ze - zo veronderstellen we - aan meer ziektekiemen zijn blootgesteld.

Ontdek de ander in jezelf

22-12-2010 pag. 1

The Beatles zongen het al: **“Al you need is love”**. De positieve psychologie legt uit waarom. Een goed leven speelt zich af onder de vleugels van liefdevolle relaties met vrienden, burens, collega's, familie en echtgenoot/echtgenote. Anderen doen ertoe. En wij zijn allemaal anderen voor iemand anders.

De sleutels

- Zoek het geluk niet in jezelf, maar in je betrokkenheid bij anderen.
- Koester de mensen die belangrijk voor je zijn: je ouders, leerkrachten, gezin en familie, collega's en vrienden.
- Besef dat ook jij voor anderen altijd een “ander” bent.

Christopher Peterson is hoogleraar psychologie (universiteit van Michigan, VS). Hij wordt vaak de grondlegger van de positieve psychologie genoemd. Hij is lid van het Positive Psychology Steering Committee en wetenschappelijk directeur van het VIA Institute on Character. Christopher Peterson wordt wereldwijd erkend als een autoriteit in onderzoek naar karakter, gezondheid, optimisme en welbevinden.

Uit het prachtig boek “Geluk - The World Book of Happiness”

Ontdek de ander in je zelf

22-12-2010 pag. 2



Eddy Claesen
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