



Les 1. Verkennen: Wat is geluk?

Geluk is een breed begrip en iedereen verstaat er wat anders onder. Vaak wordt het omschreven als een gevoel. En ook ervaart iedereen dit geluksgevoel anders. De een kan genieten van kleine dingen en zich gelukkig voelen, de ander heeft meer nodig, zoals ben ik gezond, kan ik de dingen kopen die ik wil kopen, kan ik gamen of sporten.

Wanneer ervaar jij geluk?



[Gelukswaaier.nl](https://www.gelukswaaier.nl)



Verkennen: Wat is geluk?

Geluk is een breed begrip en iedereen verstaat er wat anders onder. Vaak wordt het omschreven als een gevoel. En ook ervaart iedereen dit geluksgevoel anders. De een kan genieten van kleine dingen en zich gelukkig voelen, de ander heeft meer nodig, zoals ben ik gezond, kan ik de dingen kopen die ik wil kopen. Kan ik gamen of sporten?

Iedereen lijkt druk bezig te zijn met gelukkig worden. We denken ook dat we altijd maar gelukkig moeten zijn, dat er iets mis met ons is als we niet gelukkig zijn. Social Media, magazines en lifestyle-blogs staan vol met tips over hoe we geluk en evenwicht kunnen vinden in ons leven. En iedereen denkt dat geluk te maken heeft met dingen buiten jezelf.

Alleen ... altijd gelukkig zijn, dat werkt niet. En je zo nu en dan verdrietig voelen of eenzaam of teleurgesteld, is niet slecht of afwijkend. Het is gewoon menselijk. En nuttig.

Als je beseft, dat je niet altijd gelukkig hoeft te zijn, geeft dit rust. Geluk bestaat uit momenten waarin je je licht, vitaal, energiek, uitgelaten, open, liefdevol, dankbaar, vredig en helemaal in het hier en nu voelt. Natuurlijk zijn er bij iedereen ook momenten waarop je die gevoelens niet hebt. Zonder die minder gelukkige momenten zouden we niet voluit genieten van gelukkige momenten.

En bedenk dat geluk begint en eindigt met hoe je van binnen bent. Met je houding ten opzichte van jezelf en het leven. Zo kun je ze helpen om de gelukkigste versie van zichzelf te worden.

Wanneer ervaar jij geluk?

Gelukswaaier.nl



Geluk is een thema dat door de eeuwen heen al leeft.

Griekse filosofen hielden zich hier ook al mee bezig.

Socrates (470 v Chr.) was de eerste. Hij was ervan overtuigd dat je zelf invloed hebt en dat geluk binnen het bereik van ieder mens ligt.

Plato (leerling Socrates) brengt geluk in verband met een handeling van de ziel. Voor Plato is er een universeel goed, het idee van het goede. Geluk is volgens hem juist een begrip dat voor iedereen hetzelfde is.

Plato's leerling **Aristoteles** schreef dat geluk het hoogste goed voor iedereen is.

Voor Aristoteles (384 v Chr.) is een mens gelukkig als zijn leven is gelukt. Geluk staat niet op zich, je bent ergens gelukkig over.

Epicurus (341 v Chr.) zei "Als je verstandig bent om de juiste keuzes te maken, zou je altijd het hoogste geluk bereiken. Geluk is gezondheid, vriendschap, geen angst voor de dood, wijsheid. Geluk is innerlijke rust".



Geluk is een thema dat door de eeuwen heen al leeft.

Veranderingen door de tijd

In de **Middeleeuwen** werd de belangrijke rol van religie de kijk op geluk anders. Het aardse geluk werd ingeruild voor het eeuwige geluk.

In de **Renaissance** ging men zich weer afzetten tegen religie (kerk) en autoriteiten en werd geluk weer iets wat ieder mens in dit leven kan nastreven.

De Nederlandse filosoof **Spinoza** (1632 n Chr.) vond dat we onszelf als onderdeel van het geheel van de natuur moeten zien om geluk te bereiken.

De Franse filosoof **Jean Jacques Rousseau** (1712 n Chr.) omschreef het recept voor geluk als volgt: "Geniet van ieder ogenblik en doe dat vooral met anderen".



Geluk is een thema dat door de eeuwen heen al leeft.

Positieve psychologie

Later ontstond (rond 2000 n Chr.) er een nieuwe stroming gebaseerd op oude wijsheid: positieve psychologie, de wetenschap van het geluk, ontwikkeld door de grondleggers **Seligman** en **Csiksentmihalyi**.

Iemand die gelukkig is, ervaart het leven voortdurend als een uitdaging: voor hem is het leven opwindend, avontuurlijk en inspirerend.

Gelukkig zijn is ook goed voor je gezondheid. Je bent zelf verantwoordelijk wat je van je leven maakt. Een deel is aanleg, maar op een groot deel heb je zelf invloed.

Daarom is er veel aandacht voor Geluk. Ook in Nederland ...



Geluk is een thema dat door de eeuwen heen al leeft.

Dit zeiden de Oosterse filosofen:

‘Geluk is al wat je denkt, wat je zegt, en wat je doet in harmonie zijn’

Mathatma Gandhi

‘Er is geen weg naar geluk, Geluk is de weg’

Boeddha

‘Geluk is niet iets wat kant-en-klaar is. Het ontstaat vanuit je daden’

Dalai Lama

‘We geneigd zijn om geluk te zien als iets groots. Maar het is iets heel kleins. Geluk is een gewoonte’

Thich Nhat Hanh



Geluk is een thema dat door de eeuwen heen al leeft.

In heel veel muzik liedjes komt dit thema terug.

'Ik geloof in geluk'

Guus Meeuwis

'Happy'

Pharrel Williams

'Happy Song'

Waylon

'Don't worry,
be happy'

Bobby McFerrin



Lyrics Guus Meeuwis - Ik geloof in geluk

Diep ademhalen
Ik weet het niet meer
Mijn hart gebroken
Maar verder ongedeerd
Ogen gesloten
Ik voel het niet meer
Geluk gestolen
Het gaat niet nog een keer
Alleen gelaten
Ik voel me zo moe
Ik zou willen slapen
Maar ik geef er niet aan toe
Ik ben niet verslagen
Ging acht tellen neer
Even blijven liggen
Straks gaat het heus wel weer

Ik geloof in geluk
Ik geloof in pech
Ik geloof in alles stuk
Ik geloof in alles weg
Ook in alles terug
Achter de rug
Ook in bij elkaar
Zelfs nog zonder haar
Ik geloof het beste maar

Soms wil je alles
Soms lukt je niets
Kun je verliezen
Maar win je ook weer iets
Soms geeft het lucht
Misschien geeft het licht
Dan weer geen adem
Nauwelijks zicht

Ik ben niet verslagen
Ging acht tellen neer
Even blijven liggen
Straks gaat het heus wel weer

Ik geloof in geluk
Ik geloof in pech
Ik geloof in alles stuk
Ik geloof in alles weg
Ook in alles terug
Achter de rug
Ook in bij elkaar
Zelfs nog zonder haar
Ik geloof het beste maar

Soms moet je kiezen
Heb je geen keus
Woorden zijn hard
De toekomst poreus

Ik geloof in geluk
Ik geloof in pech
Ik geloof in alles stuk
Ik geloof in alles weg
Ook in alles terug
Achter de rug
Ook in bij elkaar
Zelfs nog zonder haar
Ik geloof het beste maar



Lyrics Pharrel Williams – Happy

It might seem crazy
 What I'm about to say
 Sunshine, she's here
 You can take a break
 I'm a hot air balloon
 That could go to space
 With the air
 Like I don't care
 Baby, by the way

Refr

Uh, because I'm happy
 Clap along if you feel like
 a room without a roof
 Because I'm happy
 Clap along if you feel like
 happiness is the truth
 Because I'm happy
 Clap along if you know
 what happiness is to you
 Because I'm happy
 Clap along if you feel like
 that's what you wanna do

Here come bad news
 Talking this and that (Yeah)
 Well, gimme all you got
 And don't hold back (Yeah)
 Well, I should probably warn you
 I'll be just fine (Yeah)
 No offense to you
 Don't waste your time
 Here's why (refr)

Happy
 Bring me down
 Can't noting (Happy)
 Bring me down
 My level's too high (Happy)
 To bring me down
 Can't noting (Happy)
 Bring me down
 I said (Happy happy)
 Bring me down (Happy, happy)
 Can't noting (Happy, happy)
 Bring me down (Happy, happy)
 My level's too high (Happy, happy)
 To bring me down (Happy, happy)
 Can't noting (Happy, happy)
 Bring me down
 I said (refr 2x)

Happy, happy
 Bring me down (Happy, happy)
 Can't noting (Happy, happy)
 Bring me down (Happy, happy)
 My level's too high (Happy, happy)
 To bring me down (Happy, happy)
 Can't noting (Happy, happy)
 Bring me down
 I said (refr)

Liefde

Wie liefheeft twijfelt
aan niets, of aan alles...

Gelukswaaier.nl