

26 februari 2024



Guido Weijers, dat is toch die cabaretier? Klopt! Maar Guido Weijers verdiept zich ook al jaren in positieve psychologie, non-dualisme, NLP en andere zelfhulpmethodes.

De drie elementen van geluk

Het probleem met geluk is dat we nooit lang tevreden zijn. En daar kunnen we niks aan doen, dat is evolutionair bepaald. Evolutie is vooruitgang en dus zijn we zo geprogrammeerd dat we door blijven leren en onszelf blijven ontwikkelen. Daarmee stoppen zit gelukkig niet in ons systeem. Maar zo blijven we van nature dus ook onophoudelijk zoeken naar geluk.

Ben jij ook bezig met die zoektocht? Wat handig is om te weten, is dat geluk uit drie elementen bestaat. Volgens Aristoteles dan. Misschien heb je er weleens van gehoord.

Element 1 – korte termijn: The pleasant life, plezier en genot. Een taartje eten, die nieuwe schoenen, bungeejumpen. Het kan je allemaal een fijn gevoel geven. Plezier en genot zijn een prima tijdverdrijf, geniet er dan ook van, maar ben je ervan bewust dat het tijdelijk is.

Element 2 – lange termijn: The good life. Naast die genietmomentjes zijn we ook op zoek naar een algemene toestand van welbevinden. Een deugdzaam leven. Moed, wijsheid maar ook gematigdheid zijn daarvoor nodig. Niet te hard rijden, vergevingsgezind zijn en binnen de lijntjes kleuren. Dan heb je het goed voor elkaar. Maar we hebben stiekem ook behoefte aan wat avontuur. En daar zit de strijd. In je eigen hoofd. Het ene wil verstandig en deugdzaam zijn. Het andere wil instant satisfaction.

Element 3 – zingeving: The meaningful life. Het mooiste is natuurlijk als jouw pleasant life en good life in balans zijn. Veel leuke momenten én je leven goed voor elkaar hebben. Maar ben je dan gelukkig? Nee. Je blijft dat gevoel houden dat er iets mist. En wat mist is zingeving.

We voelen zingeving als we iets doen dat bijdraagt aan een betere wereld. Hoe groot of klein ook. Een elektrische auto rijden is zinvol, je kinderen goed en veilig op laten groeien of een zaal vol mensen laten lachen. Een hand op iemands schouder leggen en zeggen "het komt goed" of iemand een complimentje geven. Het is allemaal zinvol. En draagt ook allemaal bij aan jouw geluksgevoel.

Guido Weijers verwoordt het in het kort als volgt: *Doe veel leuke dingen en sta jezelf toe daarvan te genieten. Zorg dat je het goed voor elkaar hebt, ben verstandig en deugdzaam waar het moet en bepaal daarin jouw normen en waarden. En zorg dat je wat bijdraagt aan een betere wereld of de mensen om je heen.* Al is het maar omdat bewezen is dat je daar zelf ook gelukkiger van wordt.