



10 TIPS OM JE GELUKSGEVOEL TE VERGROTEN

www.keifijnwerk.nl

TIP 1

ZET MELDTONEN VAN APPS OP JE TELEFOON UIT

Door alle bliebjes en pingetjes raak je continu getriggerd en afgeleid. Je nieuwsgierigheid is gewekt en vanaf dat moment weet je dat er 'iets is'. Mocht je deze afleiding niet kunnen weerstaan of wat meer rust willen, zet dan alles op stil. Want, wat je niet hoort, is er ook niet ;)



TIP 2

ZET DE BLAUWE VINKJES VAN WHATSAPPS UIT

Om even voort te borduren op de apps uit tip 1: zet de blauwe vinkjes (leesbewijzen) van Whatsapp uit. Dit werkt 2 kanten op. Jij ziet niet of iemand jouw berichtje heeft gelezen en andersom weten anderen dat ook niet van jou. Beide kan mentale rust geven en vooral wanneer je gevoelig bent voor zichtbare triggers (de vinkjes).



TIP 3

ZET ONLINE STATUSSSEN VAN SOCIAL MEDIA UIT

En de laatste tip vwb apps en social media. Heb je wel eens meegemaakt dat iemand zei "hee ik zie dat je online bent! "? En jij dacht "ja, nou en?!"

Wil je niet gepinpoint worden op het feit dat je online bent, zet dan je online status uit. Daarmee creëer je rust en kun je ongestoord scrollen. Maar niet te lang he ;)



TIP 4

STOP MET HET CONSUMEREN VAN NIEUWS

Je staat er misschien niet bij stil, maar nieuws kan aardig doorwerken in hoe je je voelt. Vooral bij hoogsensitieve mensen. Ben je gevoelig voor negativiteit (vaak is nieuws niet heel positief :)) stop dan met het consumeren van nieuws! De belangrijkste topics hoor je toch wel :)



TIP 5

DAGELIJKSE DANKBAARHEID OEFENING

Dankbaarheid draagt bij aan je geluksgevoel. Je kan hiervoor een dankbaarheidsdagboek bijhouden, maar wanneer dat een stap te ver voor je is, kun je het ook als volgt proberen. Bedenk iedere avond tijdens het tandenpoetsen waar je die dag het meest blij van werd. Door het moment aan het tandenpoetsen te koppelen, heb je gelijk een haakje waar je deze nieuwe gewoonte aan op kan hangen.



TIP 6

PROBEER DAGELIJKS ZOVEEL MOGELIJK TE BEWEGEN

Zitten is het nieuwe roken zeggen 'ze'. Gelukkig spelen steeds meer bedrijven hier op in d.m.v. stabureaus, lunchwandelingen, abonnement voor de sportschool of gezamenlijke sportmomenten. Sta en/of ga lekker mee sporten en je zult na afloop zien dat je er een lekker gevoel aan over hebt gehouden!



TIP 7

EET GEZOND EN GEVARIEERD

Een inkoppertje ;) En toch is het voor ontzettend veel mensen erg lastig om de juiste keuzes te maken. Denk niet in goed of slecht, maar kijk liever naar voedzaam en minder voedzaam. Wat gun jij je lijf? Suikers uit snoep of liever suikers (en vezels) uit fruit? Door voedzamere keuzes te maken, ga je je vanzelf een stuk gelukkiger voelen!



TIP 8

ZORG VOOR RUST, REINHEID EN REGELMAAT

Van baby's en kleine kinderen is het bekend dat rust, reinheid en regelmaat heel belangrijk is voor ze. Maar dat geldt eigenlijk voor iedereen ;) In rust kan je lichaam weer even bijtanken. Reinheid zorgt voor gezondere levensomstandigheden en regelmaat draagt bij aan rust in je hoofd. Alle 3 dragen dus bij aan een gelukkiger gevoel.



TIP 9

PLAN ME-TIME IN

Waarschijnlijk is het al 100 keer door je hoofd gegaan. Ik wil een dag of moment vrij plannen zodat ik iets voor mezelf kan doen. Maar hoe vaak heb je het nou echt gedaan? Wacht niet tot het laatste moment met inplannen, want er komt altijd wel weer iets tussendoor. Plan op tijd en mocht het op het werk niet lukken om vrij te nemen, blokkeer dan vrije momenten in de (gezins)agenda. Effe alleen zijn is goed voor bezinning.



TIP 10

GEEF IEMAND EEN COMPLIMENT OF KLEIN KADOOTJE

Een klein gebaar, maar groot plezier (indien goed ontvangen). Geef bijvoorbeeld je collega een oprecht compliment of geef die ene buurvrouw die altijd voor je klaarstaat een kleinigheidje. Beide zorgen er namelijk voor dat er oxytocine (knuffelhormoon) en serotonine (gelukshormoon) vrijkomt. Deze gelukshormonen dragen (hoe kan het ook anders ;) bij aan een goed gevoel.

