

Geluk is een werkwoord



Bij lezing Maicutiek

Kennis over geluk?

- “We weten niet wat geluk is”
- Kennis over geluk leek onmogelijk
 - (geluk als lot)
- Kennis over geluk werd handelswaar
 - (geluk als markt)
- Hersenonderzoek en filosofie geven gereedschap om er zelf mee bezig te zijn

Bij lezing Maicutiek

Geluk als activiteit ?

- Passiviteit van geluk als we het woordenboek erbij nemen.
- Activiteit van geluk in de klassieke teksten aan het begin van filosofie.

Bij lezing Maicutiek

De filosofen over geluk

- Ontluikende rationaliteit. De goden en het noodlot zijn wisselvallig en de mens is goed!
- Ken uzelve (tempel van Delphi)
- Geluk= gelukt zijn (Aristoteles)
- Wat valt binnen je macht en wat niet (Stoïcijnen)
- Streef naar genoeg (Hedonisten)

Bij lezing Maicutiek

Waar en hoe nemen we geluk waar?;

We beleven gevoelens terwijl we de onwillekeurige reacties van ons lichaam waarnemen

1. Emotionele respons van het lichaam
2. Waarnemen van die emotionele respons
3. Voelen
4. Oordelen over dat gevoel
5. (bewust) Reageren

Bij lezing Maicutiek

Invloed op gevoelens is indirect

- Leren waarnemen wat er is (intuïtie?)
- Leren reageren in een eerder stadium
- Beïnvloeden van gevoel door activiteit (glimlachen, bewegen, geuren)
- Leren over het oordeel dat je hecht aan gevoelens
- Weten dat we altijd gebruik maken van gevoel én verstand
- N.B. Ook intuïtie is leerproces

Bij lezing Maicutiek

vragen

- Kun je geluk afdwingen of is het iets dat je toevalt?
- Hoe verhouden zich geluk en ongeluk?
- Verdwijnt ergernis als je het uit?
- Ben je van nature optimist of pessimist?
- Moet je verwachtingen hebben of leiden die vooral tot teleurstellingen?
- Heeft het zin om geluk na te streven?

Bij lezing Maicutiek

Ben je van nature optimist of pessimist?

- Ja!
- Maar het is te veranderen
- Aanleren is echter kwestie van herhalen
- Brein veranderen kost veel energie; pas bij herhaling worden nieuwe verbindingen aangemaakt
- Geluksmanagement Rene Gudde

Bij lezing Maicutiek

Moet je verwachtingen hebben, of juist niet?

- Verwachtingen zijn grootste bron van geluk
- Rol van o.a. dopamine;
 - Richt onze aandacht
 - Maakt onthouden makkelijker (Leerbaarheid)
 - Activeert
 - Beloning stimuleert, maar de verwachting van beloning nog meer!
- Maar niet teveel verwachten, anders valt het tegen

Bij lezing Maicutiek

Ongelukken op weg naar geluk

- Onvervulbare verwachtingen bouwen de teleurstelling in.
- Te lange termijn houdt de verwachting niet vol. (dus subdoelen)
- Dopamine registratie verstoord → verslaving
- Dopamine niveau te hoog → doelloosheid
- Te veel dezelfde beloning → verveling
- Creëren van nieuwe verwachtingen is belangrijker dan bereiken van de beloning

Bij lezing Maicutiek

Is de aandacht voor geluk een hype?

- Geluk maakt ons gezonder
- Levensmoed/lust hangt meer samen met positieve beoordeling van situatie dan met objectieve situatie → Geluk geeft draagkracht
- Geluk maakt slimmer en handiger
- Geluk breidt zich uit (vóór en na complimentje of zien van een glimlach veranderen stemming en prestaties)

Bij lezing Maicutiek

Wat blijken belangrijke bronnen van geluk?

- Andere mensen om ons heen
- Activiteit
- Negatieve emoties bewust sturen en beheersen en vervangen door positieve indrukken
- Variatie in beloningen
- Koesteren van haalbare verwachtingen
- Vrijheid om zelf te beslissen
- Zelfkennis (waar word jij gelukkiger van?)

Bij lezing Maicutiek