

## De Cambridge happiness-profiler

Patrick van Hees bij Boekerij:

*De geluksprofessor*

*De geluksoma*

*Geluk is D.O.M.*

*De Cambridge happiness-profiler*

[www.patrickvanhees.com](http://www.patrickvanhees.com)

[www.chaphappiness.nl](http://www.chaphappiness.nl)

[www.boekerij.nl](http://www.boekerij.nl)

**PATRICK VAN HEES**

# De Cambridge happiness-profiler

ONTDEK JE PERSOONLIJKE GELUKSPROFIEL EN  
KOM ERACHTER WAT JOU ECHT GELUKKIG MAAKT



ISBN 978-90-225-8401-9  
ISBN 978-94-023-1480-9 (e-book)  
NUR 770

Omslagontwerp: Alexandra de Vries, Balthazar Studio  
Vormgeving binnenwerk: Mijke Wondergem, Baarn  
Opmaak: Peter Tychon, Wijchen  
Auteursfoto: © Maurice Mikkers

© 2020 Patrick van Hees en Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam  
Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Marianne Schönbach Literary Agency bv

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zeker rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Behalve als je op social media wilt delen wat je aan het lezen bent. Link dan naar @boekery of @patrick-van-hees

## INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	9
<b>HOOFDSTUK 1</b>	
De CHAP	11
<i>De CHAP-geluksboom</i>	12
Aan de slag met de CHAP	16
<i>Stap 1: Het invullen van de test</i>	
<i>Stap 2: De uitslag</i>	
<i>Stap 3: Aan de slag met de uitslag</i>	
<b>HOOFDSTUK 2</b>	
De 28 geluksvoorspellers	21
<b>DOELEN</b>	24
<i>Dankbaarheid</i>	27
<i>Autonomie</i>	33
<i>Flow</i>	41
<i>Actieve levenshouding</i>	47
<i>Tijdgebruik</i>	53
<i>Betekenis</i>	63
<i>Veerkracht</i>	71
<i>Gebruik sterktes</i>	81
<i>Optimisme</i>	89

<b>OPLAADPUNTEN</b>	98
<i>Ontspannen</i>	107
<i>Gezondheid</i>	123
<i>Emotionele stabiliteit</i>	133
<i>Genieten</i>	139
<i>Fysieke vrijheid</i>	149
<i>Mindfulness</i>	155
<i>Slapen</i>	161
<i>Lichaamsbeweging</i>	165
<i>Levenslust</i>	173
<i>Seks</i>	179
<b>MENSEN</b>	182
<i>Gezond perfectionisme</i>	187
<i>Relatie-onderhoud</i>	197
<i>Gevoelens delen</i>	205
<i>Waardering</i>	211
<i>Extraversie</i>	217
<i>Zelfvertrouwen</i>	223
<i>Sociale verbinding</i>	229
<i>Relaties</i>	237
<i>Liefdesrelatie</i>	243
<b>HOOFDSTUK 3</b>	
Gelukstips in de praktijk brengen	249
Dank	259
Bronnen	261

## Voorwoord

Ik heb een speciale band met Cambridge. De eerste keer dat ik de stad bezocht, was ik meteen onder de indruk. Er hangt een bijzondere sfeer, met schitterende oude gebouwen in een prachtige omgeving. Het historische karakter van de eeuwenoude universiteitsstad wordt nog eens extra benadrukt als je je realiseert wie hier allemaal hebben rondgelopen: Isaac Newton, Darwin, Emma Thompson, prins Charles en niet te vergeten Stephen Hawking. Zomaar een paar namen van de lange lijst met beroemde mensen die aan de Universiteit van Cambridge verbonden zijn geweest. Cambridge is de plek waar de zwaartekracht voor het eerst werd beschreven, de evolutietheorie werd ontwikkeld, DNA werd ontdekt. En het is de stad waar ik zelf gestudeerd heb en waar ik in 2002 voor het eerst via mijn werk terecht kwam; inmiddels ben ik er al meer dan dertig keer geweest. Wát een inspiratie vind ik daar! Ik kan me dan ook geen betere plek bedenken waar ik mijn eerste boek, *De geluksprofessor*, had kunnen schrijven.

Cambridge is mijn inspiratiebron en het is de plek waar mijn ideeën voor het ontwikkelen van een uitgebreide en persoonlijke gelukstest, de Cambridge happiness-profiler (CHAP), voor het eerst gestalte kregen. We willen allemaal graag gelukkig zijn, maar we weten niet goed hoe we dat moeten doen. Natuurlijk moet de jacht naar geluk geen obsessie worden en horen onzekerheden en tegenslagen bij het leven. Tegelijkertijd hebben veel mensen de behoefte om hun geluksmogelijkheden beter te benutten, minder op de automatische piloot te leven of een burn-out voor te zijn. De CHAP is de test die laat zien wat jij als uniek persoon zélf aan jouw geluk kunt doen. Ik ben jarenlang bezig geweest met dit fascinerende onderwerp en los van de omstandigheden zijn er verschillende denkpatronen en activiteiten die verklaren waarom de ene persoon gelukkiger is dan de andere. Als je weet welke factoren dit zijn en hoe jij hierop scoort, kun je zelf invloed uitoefenen op je geluk. De CHAP helpt je jouw eigen geluksprofiel in kaart te brengen. Je krijgt een duidelijk beeld van jouw persoonlijke geluksmogelijkheden en dit is, gecombineerd met de gerichte adviezen die ik je vervolgens geef, wat dit boek uniek maakt en anders dan alle andere geluksboeken

en -onderzoeken. Tot op zekere hoogte kun je je eigen kans op geluk dus vergroten. Alles begint bij meten en weten wat jou gelukkig maakt: geluk is geen magie, het is maatwerk.

Ik heb dit boek kunnen schrijven omdat ik op de schouders van reuzen stond. De CHAP bouwt voort op het werk van giganten binnen de geluक्सwetenschap, zoals Ilona Boniwell, Ryan Niemiec, Martin Seligman, Barbara Fredrickson, Ruut Veenhoven en Mihaly Csikszentmihalyi. De meesten ken ik persoonlijk en ik heb iedereen wel eens ontmoet. Stuk voor stuk innemende, bevlogen mensen met een missie: bijdragen aan het geluk van anderen. Om jou te voorzien van de meest relevante, actuele kennis en oefeningen die je kunt doen om gelukkig te worden, heb ik dankbaar uit het werk van deze en andere wetenschappers geput om mijn eigen bevindingen en inzichten te verrijken en zo de meest optimale mix voor je samen te stellen.

Vrij naar de Cambridge-filosoof Ludwig Wittgenstein: dit boek bestaat uit twee delen, het deel dat ik heb geschreven en het deel dat ik niet heb geschreven. Dat tweede deel is uiteindelijk het allerbelangrijkste. Dat is wat jij ermee in de praktijk gaat doen. Je kunt honderd boeken over geluk lezen, maar als je niet een van de inzichten uit die boeken vertaalt naar je eigen leven, heeft het uiteindelijk weinig effect. Ik hoop dat mijn boek je echt helpt met jouw geluk. Als jij één ding uit dit boek haalt dat jou kan helpen om gelukkiger te worden, dan is mijn missie geslaagd.

Veel geluk,  
Patrick van Hees



# Inleiding

Eigenlijk is ‘geluk’ heel simpel: het is een combinatie van hoe tevreden jij met je leven bent en hoe jij je voelt. Geluk betekent meer dan alleen maar lachen, gezelligheid en in de zon op een terras zitten. Geluk is ook op een volwassen manier met het leven omgaan, waarbij je moeilijkheden het hoofd biedt, het beste uit jezelf haalt en optimaal functioneert, binnen de mogelijkheden die jij hebt.

Niet iedereen vindt het even makkelijk om gelukkig te zijn en dat is het soms ook niet. Je hebt te maken met allerlei omstandigheden, je persoonlijkheid en met levenslessen die je al wel of nog niet hebt geleerd. Daarom is de weg naar geluk voor iedereen anders. Wat de een ontzettend gelukkig maakt, kan op iemand anders misschien wel helemaal geen effect hebben. En voor de een is het simpelweg makkelijker om gelukkig te zijn dan voor de ander.

## De basis voor geluk

Het grootste verschil tussen de CHAP en oudere gelukstesten is dat de CHAP 28 onderwerpen gebruikt die jouw mate van geluk kunnen voorspellen: de geluksvoorspellers. Andere testen zoomen vaak in op geluk in het algemeen of op één onderdeel van geluk. Maar juist alle geluksvoorspellers samen verklaren voor een groot deel waarom jij gelukkiger kunt zijn dan iemand anders. Het is de kunst om uit te vinden waar je echt gelukkig van wordt en wat goed bij je past. De CHAP geeft je dit inzicht, vergelijkt jouw geluksprofiel met dat van anderen en laat je zien waar jij in uitblinkt of waar je aan zou kunnen werken.

Dit boek helpt je vooral om jezelf beter te leren kennen en geeft je suggesties en tips over de richting waarin je het moet zoeken. Je leest over geluksbevorderende denk- en gedragspatronen die je je eigen kunt maken, over de ervaringen van anderen en wat je zelf zou kunnen doen. Het gaat om een combinatie van verschillende dingen die samen jouw kans op een gelukkig leven vergroten. Iedereen is verschillend, dus het ene onderwerp zal voor de een relevanter zijn dan voor een ander. Maar wat wel voor bijna iedereen geldt: gelukkige mensen

zitten lekkerder in hun vel en hebben meer energie. Geluk beïnvloedt zoveel meer dan alleen ons privéleven, want geluk zorgt er ook voor dat we productiever, creatiever en socialer zijn, en minder snel ziek worden. Bovendien verkleint geluk de kans op burn-out. Best lekker, toch?

### **Jouw geluksvoorspellers altijd bij je**

Iedereen heeft het in zich om gelukkig te zijn en het mooie is dat we altijd 28 geluksvoorspellers bij ons dragen. Ze worden allemaal in dit boek toegelicht en samen met de praktijkverhalen en de meer dan honderd gelukstips, kun je meteen aan de slag. Ik hoop dat dit boek een duwtje in de rug is en de kans vergroot dat jij gelukkig wordt.



## Geluk is besmettelijk.

## De CHAP

### De CHAP-geluksboom

De CHAP visualiseert jouw geluk in de vorm van een boom. De grond waarin de boom is geworteld, vertegenwoordigt je verleden, persoonlijkheid en DNA. Je zou kunnen zeggen: dit is waar je vandaan komt en met welk materiaal je het veld op bent gekomen.

### Het fundament

De stevigheid van het fundament bepaalt hoe sterk jouw boom staat en daarmee hoe sterk jouw basis voor geluk is. Je jeugd, opvoeding, ingrijpende ervaringen (positief en negatief) en je karakter beïnvloeden de stevigheid van de stam. Het maakt verschil of je uit een liefdevol gezin komt, of je van nature al vrij relaxed bent, snel gestrest raakt of een pessimist bent. Sommige mensen hebben ‘aanleg’ voor geluk. Dat is dan ook zeker iets om in je achterhoofd te houden wanneer je anderen ziet worstelen met dingen waar jij je schouders over ophaalt. Misschien heb jij mazzel en heb je een vrij probleemloze jeugd gehad of bezit je een goed ‘geluks-DNA’. Het kan ook zo zijn dat heftige gebeurtenissen uit het verleden nog steeds drukken op je geluksgevoel van vandaag. Dan kan gerichte therapie je helpen om deze herinneringen te verwerken.



Het begin van wijsheid  
is dat je jezelf kent.

Erasmus

OPLAADPUNTEN

DOELEN





**GELUKSRONNEN**  
Mindfulness  
Sociale verbinding  
Gezond perfectionisme

**GROEIGEBIEDEN**  
Autonomie  
Actieve levenshouding  
Lichaamsbeweging

## MENSEN

Een voorbeeld van een CHAP-geluksboom

## De lucht

Boven de boom zien we de lucht. Die staat symbool voor jouw omstandigheden op dit moment. Misschien schijnt de zon, misschien miezert het een beetje of zit je zelfs in een heftige storm. Of het nou gaat om ernstige gezondheidsproblemen, het overlijden van een naaste, een scheiding, ontslag of faillissement: zware omstandigheden maken het altijd moeilijker om gelukkig te kunnen zijn. Terwijl volop zon in je leven de kans op meer geluk natuurlijk groter maakt.

## De takken

Aan de stam groeien drie dikke takken die je kunnen helpen om je geluk te laten groeien. De takken staan voor:

- Doelen
- Oplaadpunten
- Mensen

Doelen zorgen ervoor dat je altijd iets hebt om naar uit te kijken en dat je iets te doen hebt. Als je bewust met je doelen omgaat, kun je lekker bezig zijn met dingen die goed bij jou passen en ontwikkel je jezelf in een richting die bij jou past. Ze laten je zien in hoeverre je actief achter het stuur van je leven zit.

Oplaadpunten zijn er om bij te tanken. Ze zorgen ervoor dat je kunt ontstressen en positieve emoties voelt, zoals enthousiasme, verwondering en voldoening. Voor de meesten van ons zit hier de grootste uitdaging.

De derde tak zijn de mensen. Als je je hele leven blijft investeren in sterke relaties met anderen, zal dat blijvend bijdragen aan jouw geluksgevoel.



Geluk heeft veel facetten en  
dankzij de CHAP is het mogelijk  
om je eigen unieke geluksprofiel  
te ontdekken.

## De blaadjes

Elke tak heeft blaadjes met verschillende onderwerpen die allemaal van invloed zijn op je geluk, dit zijn dus die 28 geluksvoorspellers. Jouw algehele geluksniveau wordt voor een groot deel verklaard door je scores op deze afzonderlijke blaadjes. Gemiddeld gezien verklaren de geluksvoorspellers maar liefst 84 procent van de verschillen in geluk tussen mensen in Nederland. Een brede waaier aan bloeiende geluksvoorspellers zal je helpen om zo gelukkig mogelijk te zijn. Gezonde 'blaadjes' voeden je totale geluksboom, en omgekeerd voedt een gezonde boom ook weer de blaadjes. Bovendien: groot en stevig blad neemt het zonlicht het beste op. Als je je goed voelt, is het gemakkelijker om optimistisch te zijn. Maar tegelijkertijd weten we dat wanneer iemands optimisme-niveau stijgt, het algehele geluk ook vaak toeneemt. Geluk is uiteindelijk te complex om terug te brengen tot één simpel aandachtsgebied. Dus probeer ervoor te zorgen dat je boom over de volle breedte bloeit en groeit.

## Geluksbronnen en groeigebieden

Je score per tak is het gemiddelde van je scores op de onderliggende geluksvoorspellers van die tak. Iedere tak kan je geluk brengen, maar langdurig geluk vind je alleen wanneer je voldoende scoort op alle drie de takken. De vuistregel voor een gelukkig leven is dat je idealiter minimaal een 7 moet scoren op alle drie de takken. Dit klinkt misschien onhaalbaar, maar je zult zien dat je in de praktijk vaak meer kunt dan je dacht. Het zit hem vaak in een combinatie van meerdere dingen en een lange adem.

De CHAP heeft speciale aandacht voor zes geluksvoorspellers:

- de drie geluksvoorspellers waar jij in vergelijking met anderen het hoogst op scoort, dit zijn jouw *geluksbronnen*;
- de drie geluksvoorspellers waar jouw score in vergelijking met anderen het laagst uitvalt, dit zijn je *groeigebieden*.

Geluk is een marathon, geen sprint. En je hebt nu een uniek boek in handen om je te helpen. Laten we beginnen.

# Aan de slag met de CHAP

## **STAP 1: Het invullen van de test**

Je kunt de CHAP online invullen. De test is opgebouwd uit vragen over geluk die zijn verdeeld over doelen, oplaadpunten en mensen. Daarnaast zijn er vragen in de test verwerkt die een beeld geven van je algehele geluksniveau.

Alle vragen van de CHAP hebben betrekking op jouw gevoelens en ervaringen in de afgelopen maand, dus houd dat in je achterhoofd bij het invullen. Sta niet te lang stil bij een vraag en kies steeds het antwoord dat het beste bij jou past.

Je vindt de CHAP op [www.chaphappiness.com/chap-boek](http://www.chaphappiness.com/chap-boek). Om de test te kunnen maken vul je de volgende code in:

## **STAP 2: De uitslag**

Je ontvangt de uitslag direct na het invullen van de test. De uitslag verschijnt op je scherm en je kunt de uitslag downloaden. Dit boek gaat over de CHAP die je met bovenstaande code zelf kunt downloaden! Er bestaat ook een professionele CHAP die via werkgevers en coaches beschikbaar wordt gesteld.

De afbeelding van de geluksboom laat je in één oogopslag zien wat jouw algemene geluksscore is. Aan de kleuren van de geluksvoorspellers kun je zien hoe jij hebt gescoord: groen is een hoge score en oranje is een lage score. Een oranje score is geen reden voor paniek, maar geeft aan dat dit iets is waar je nog even naar zou kunnen kijken, waar wellicht een duidelijke verklaring voor is, of waaraan je zou kunnen werken.



## Algemene geluksscore

Het cijfer in de stam van de boom geeft jouw algemene geluksniveau van de afgelopen maand weer, op een schaal van 0 t/m 10.

Scoor je een 5 of lager? Dan scoor je lager dan de meeste andere mensen die deze test eerder hebben ingevuld. Het zou kunnen dat er een duidelijke, tijdelijke oorzaak is voor jouw lage geluksscore. Misschien is het iets waar je zelf geen invloed op hebt, bijvoorbeeld het overlijden van een naaste, een ernstige ziekte, ontslag of liefdesverdriet. Vaak gaat je geluksgevoel na verloop van tijd vanzelf weer omhoog. Als je langere tijd somber blijft en je kunt er op eigen kracht niet uitkomen, kan professionele ondersteuning passend zijn. Een bezoek aan je huisarts is een goede start om te bekijken of dit het geval is en wie je eventueel verder kan helpen. Hierdoor kan je geluk in de toekomst weer toenemen.

## Geluksbronnen

Dit zijn de geluksvoorspellers waarop jij in vergelijking met andere mensen hoog scoort. Dat betekent dat ze in jouw geval waarschijnlijk extra bijdragen aan je geluk. Het is daarom belangrijk om deze geluksbronnen te koesteren en erin te blijven investeren.

## Groeigebieden

De drie geluksvoorspellers waarop jij in vergelijking met andere mensen laag scoort, zijn je groeigebieden. Hier valt jouw geluksprofiel het meest uit de toon. Het zou kunnen dat er een aanwijsbare en logische verklaring is waarom jij hier lager scoort. Misschien slaap je bijvoorbeeld tijdelijk minder omdat jullie net een baby hebben gekregen, of heb je net ontdekt dat je levenspartner is vreemd-gegaan. Wat de aanleiding ook is, het verdient aanbeveling om je in je groeigebieden te verdiepen en erover na te denken wat je allemaal zou kunnen doen. Ik zal je hiervoor nog wel wat tips geven!

### STAP 3: Aan de slag met de uitslag

Wil je aan de slag? Je vindt bij iedere geluksvoorspeller in dit boek tips voor 'geluksacties' die je kunt uitproberen. Ook kan het interessant zijn om jouw uitslag te bespreken met iemand die je vertrouwt. Na het bestuderen van de uitslag kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Herken ik de uitslag?
- Wat verrast me?
- Wat spreekt me aan?
- Over welke onderwerpen wil ik meer weten?
- Waar wil ik mee aan de slag?

Afhankelijk van het antwoord op deze vragen, heb je bij iedere geluksvoorspeller grofweg drie opties:

**Optie 1:** alles zo houden zoals het is, en op dit gebied misschien zelfs een voorbeeld zijn voor anderen.

**Optie 2:** de score proberen aan te passen: verhogen of verlagen. Waarschijnlijk wil je instinctief lagere scores proberen te verhogen. Maar in sommige gevallen kan verlagen juist een optie zijn. Als je bijvoorbeeld iedere dag veel tijd aan sport besteedt en dit ten koste gaat van je sociale leven.

**Optie 3:** je eigen perceptie proberen te veranderen. Wat kun je doen om het los te laten? Zelfs een gezonde boom kan wel een paar bruine blaadjes hebben, je kunt daarom ook accepteren dat sommige dingen simpelweg minder goed bij jou of bij jouw huidige levensfase of omstandigheden passen.

Als je jouw geluksprofiel hebt bestudeerd en je wilt actief aan de slag met een geluksvoorspeller, beantwoord dan vooraf de volgende groeigerichte vragen:

- Wat is mijn doel? (Bijvoorbeeld: mijn score op 'Ontspannen' van een 4 naar een 6 verhogen in drie maanden.)
- Hoe gaat dat tot nu toe in de praktijk?
- Welke afspraken wil ik hierover met mezelf maken?
- Hoe weet ik wanneer ik mijn doel heb bereikt?
- Wat heb ik daarvoor nodig?
- Wat ga ik concreet doen?

- Wie is mijn voorbeeld op dit gebied?
- Wie kan mij hierbij helpen?
- Welke gelukstip spreekt mij aan?
- Waar zie ik zelf verbetermogelijkheden?
- Welke kleine stap kan ik vandaag/deze week nog zetten?
- Is mijn plan realistisch?
- Hoe maak ik mijn doel tot een gewoonte?
- Wat doe ik wanneer het niet lukt? Hoe kan ik daarna weer verder?

Het is niet erg als je niet op alle vragen een antwoord weet, maar door jezelf deze vragen van tevoren te stellen, ga je bewuster van start. Het is handig om je plannen op te schrijven of om een dagboek bij te houden.

De ene gelukstip in dit boek zal je ongetwijfeld meer aanspreken dan de andere. En als je ze leest, zul je misschien soms denken: is dat alles? Is het zo simpel? Mijn enige verzoek is: *don't knock it 'til you try it*, probeer het gewoon en oordeel later. Het meest effectieve geluksadvies is niet altijd het meest ingewikkelde, maar dat advies dat je ook echt in de praktijk toepast. En mocht de manier die ik beschrijf niet helemaal bij jou passen, probeer het dan met een paar kleine aanpassingen zodat het wel goed voelt. Ik wil je vooral uitnodigen om eens wat dingen te proberen.

Om beter inzicht te krijgen in je eigen geluksontwikkeling, kun je de test iedere drie maanden opnieuw doen, bijvoorbeeld telkens aan het begin van een nieuw seizoen. Zo kun je je scores op je geluksvoorspellers en je totale geluk met elkaar vergelijken en zie je het resultaat van je inspanningen. Is er groei? Lukt het je om je gedrag te veranderen? Houd je het nieuwe gedrag vol, of is het nodig je plan aan te passen?



## De 28 geluksvoorspellers

De uitslag van de CHAP geeft je inzicht in je geluk. Iedere geluksvoorspeller is belangrijk en er zijn meerdere wegen die naar een gelukkig leven leiden. Misschien ben jij bijvoorbeeld niet superfit, maar kun je wel heel goed op verschillende manieren genieten en onderhoud jij je relaties heel goed. Dan kun je toch net zo gelukkig zijn als iemand die fitter is, maar die misschien weer minder goed slaapt.

Ik wil graag benadrukken: je kunt niet *compenseren*. Zo van: ik besteed geen tijd aan familie en vrienden maar ik ga wél lekker iedere dag sporten, want van lichaamsbeweging word je ook gelukkig! Het benadrukken van de ene geluksvoorspeller compenseert niet het tekort aan aandacht voor een andere geluksvoorspeller. Op de lange termijn is het juist verstandig om je energie in zo veel mogelijk verschillende geluksvoorspellers te stoppen. Bovendien heeft dit als voordeel dat wanneer er onverhoopt iets wegvalt, bijvoorbeeld omdat je geblesseerd raakt en niet meer kunt sporten, je algehele geluksgevoel niet gelijk een duikvlucht neemt.

Wat de betekenis is van een geluksvoorspeller en op welke manier die samenhangt met geluk, lees je op de volgende pagina's. Vrijwel iedereen heeft verbeterpotentieel, maar ga niet proberen om ze alle 28 naar het hoogste niveau te krijgen, bedenk: *you can't have it all*.

Dit zijn de geluksvoorspellers:

# *De geluks- voorspellers*

DOELEN



*Dankbaarheid*



*Autonomie*



*Actieve levenshouding*



*Gebruik sterktes*



*Veerkracht*



*Optimisme*



*Betekenis*



*Flow*



*Tijdgebruik*

**OPLAADPUNTEN**



*Ontspannen*



*Mindfulness*



*Slapen*



*Seks*



*Lichaamsbeweging*



*Gezondheid*



*Emotionele stabiliteit*



*Genieten*



*Fysieke vrijheid*



*Levenslust*

**MENSEN**



*Zelfvertrouwen*



*Relatie-onderhoud*



*Gevoelens delen*



*Extraversie*



*Sociale verbinding*



*Relaties*



*Waardering*



*Gezond perfectionisme*



*Liefdesrelatie*



**DOELEN**