

**Imagine all these people**

De kracht van het geluksbudget



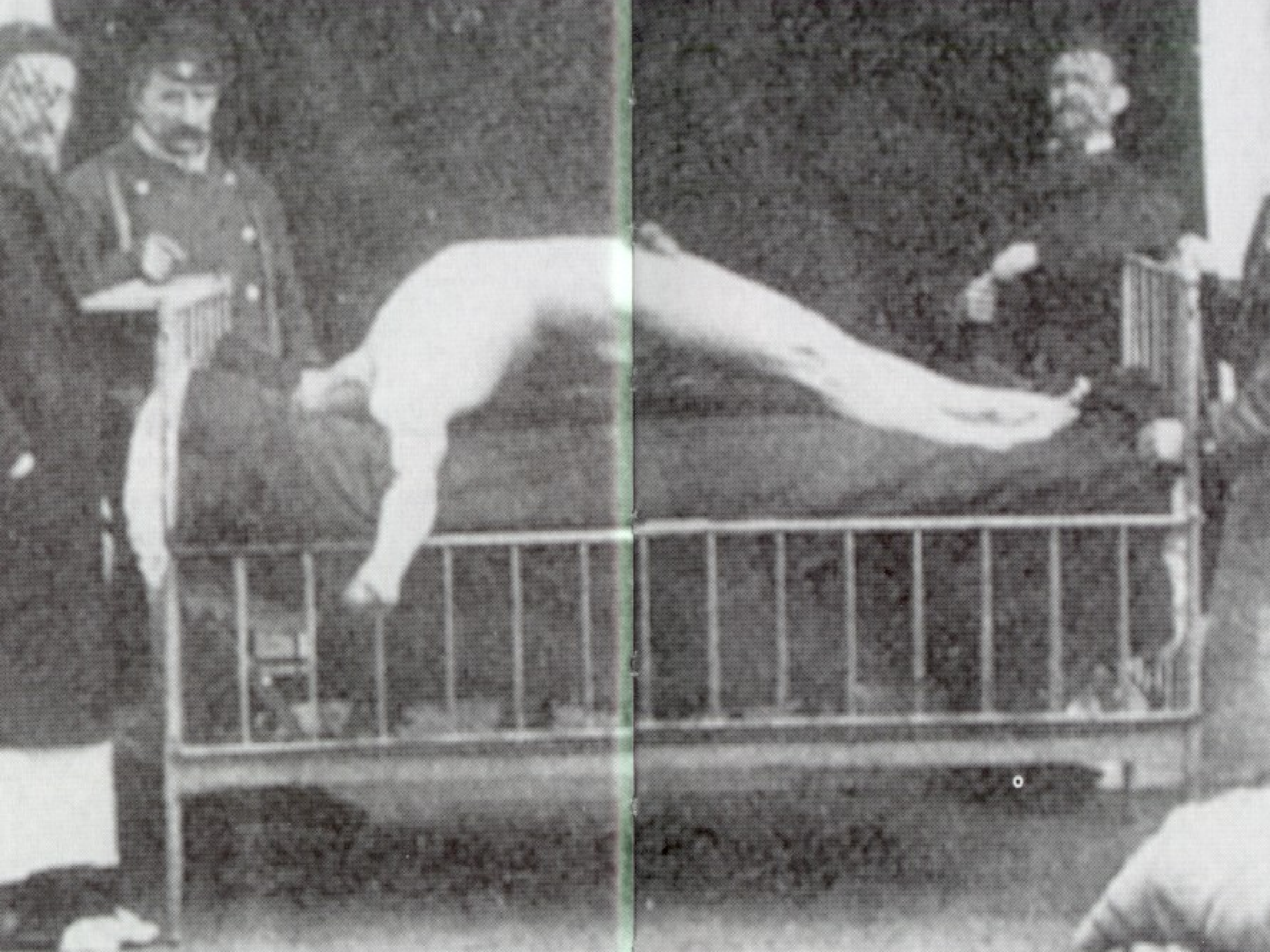
**Experimenten met ratten**



"You're not just a polar bear -  
you're a bi-polar bear."

**Mensen met bizar gedrag**

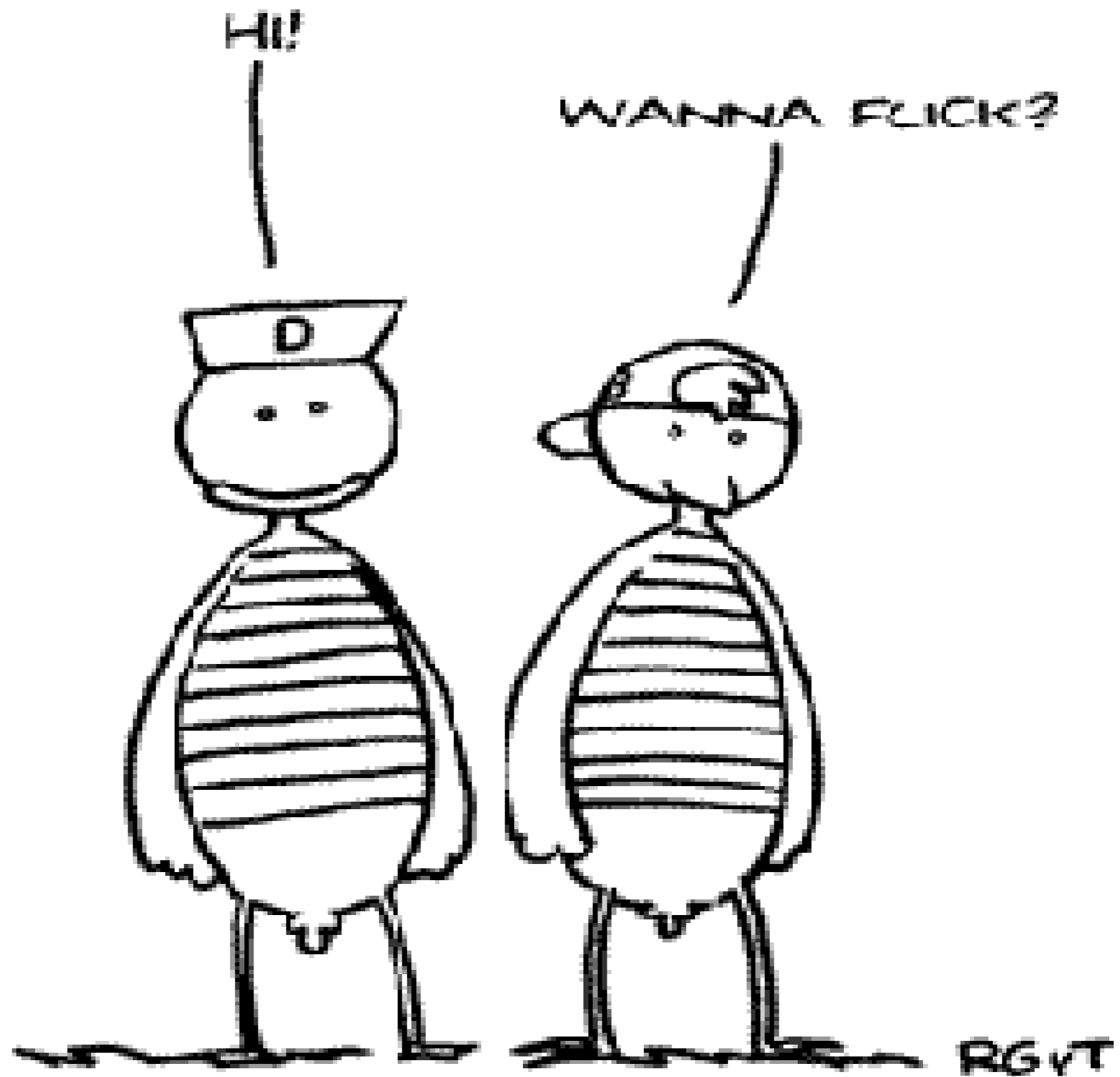




**Sigmund Freud:**

**"I have found little that  
is good about human  
beings.**

**In my experience, most  
of them are trash."**

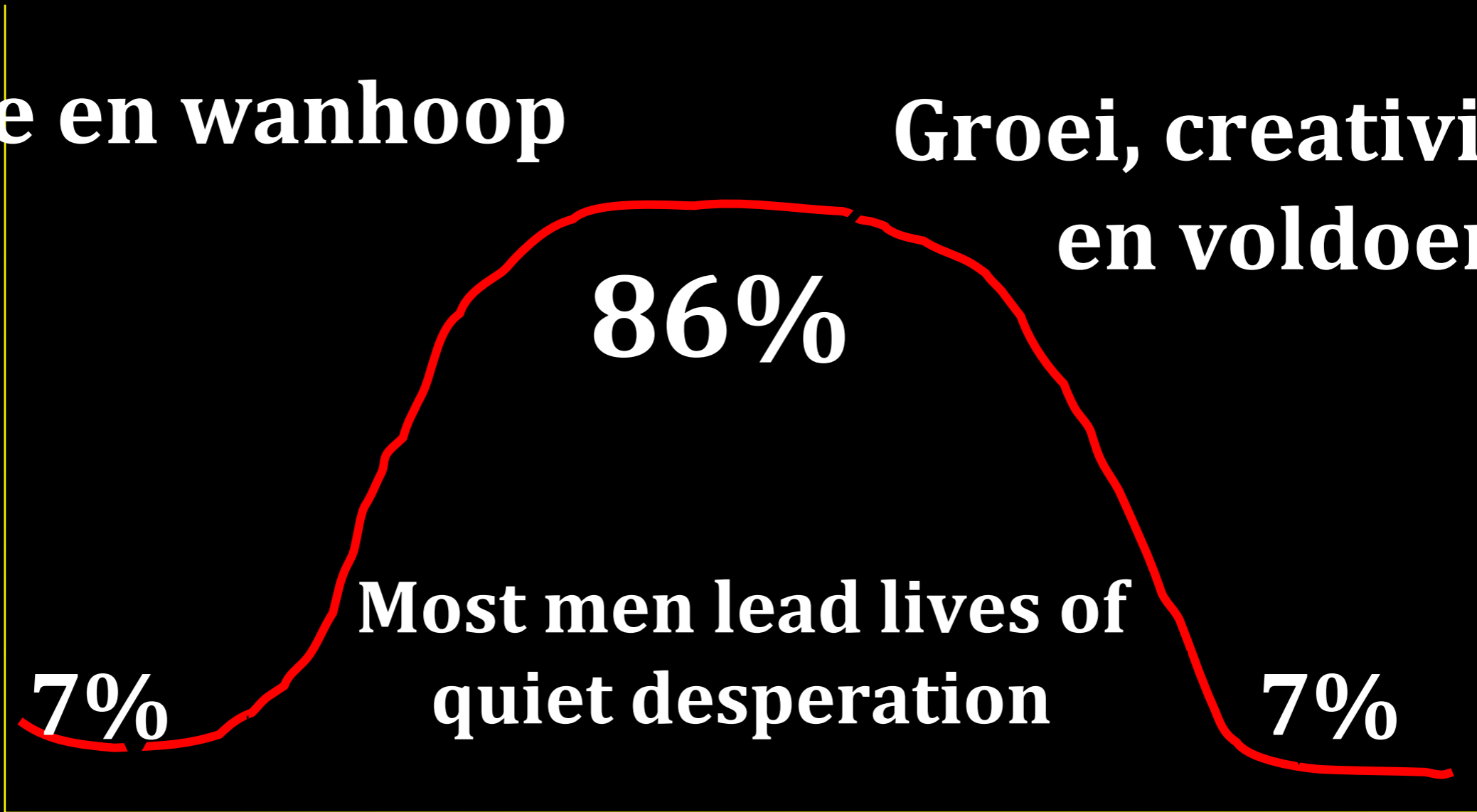


**Experimenten met studenten**

# De menselijke ervaring

Ziekte en wanhoop

Groei, creativiteit  
en voldoening





# Artikelen (1967-2008)

**Machteloosheid 16833**

**Angst 151073**

**Depressie 337416**

**Vreugde 6965**

**Geluk 7899**

**Levensvervulling 30000**

**Ratio: 11/1**



# Om meer te weten te komen over:

- ... geluk, bestuderen we depressies
- ... gezondheid, bestuderen we ziekte
- ... gelukkige huwelijken, bestuderen we echtscedingen
- ... blije mensen, bestuderen we angst en machteloosheid
- ... over gezonde buurten, bestuderen we 'vogelaarwijken'

Mensen kunnen hun effectiviteit verdubbelen en zelfs verdrievoudigen door zich te richten op het identificeren, ontwikkelen en toepassen van hun sterke kanten en talenten, terwijl zij de zwakke kanten beheren en onderhouden. Vaak is een kleine prikkel voldoende

## GELUKSBUDGET MAAKT DAT MOGELIJK

- Clifton, D. in Miller, A.f., 1999, Soar with your strenghts;
- Seligman, M. (1992); Learned optimism; (2002) Authentic Happiness
- Buckingham M. (2001) [www.StrengthsFinder.com](http://www.StrengthsFinder.com) ; Positive Leadership
- Dutton, J. (2007) Exploring positive relationship at work

# •Re-IMAGINE 1

## Gun jezelf het recht om mens te zijn

- Emoties, zoals angst, frustratie, boosheid kunnen we makkelijker de baas als we die 'actief' accepteren en effectieve keuzes maken:

- *Keuze-architectuur*

Negeren van onze emoties leidt tot frustratie, blokkades en gevoelens van machteloosheid en verminderde weerstand en niet werkzame keuzes

- Tast immuunsysteem aan

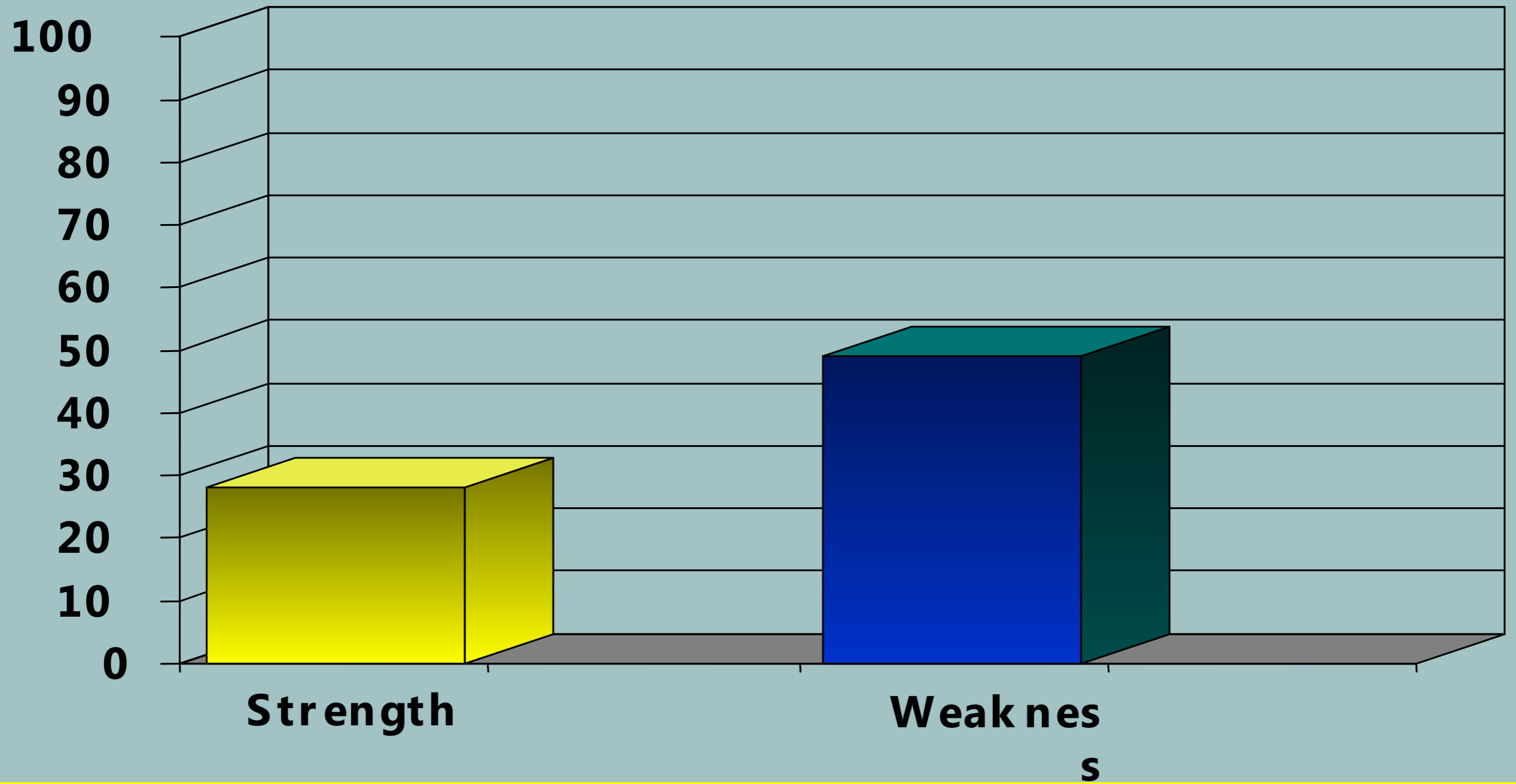
## • **Re-IMAGINE 2**

**Geluk: activiteiten die zowel plezierig en betekenisvol zijn**

- **Simpel, simpel, maar niet simplistisch**
- **Strategische stilte (Foppe de Haan)**
- **Zorg voor 'happiness boosters'**

# • Re-IMAGINE 3

Focus op sterke gebieden en op  
wat werkt



## • **Re-IMAGINE 4**

# **Sociale relaties**

- **Wat doe je om een relatie (vrienden, soulmates, familie) te onderhouden?**
- **Van ik moet...naar ik wil.....**
- **Investeer in connecties, verbindingen**

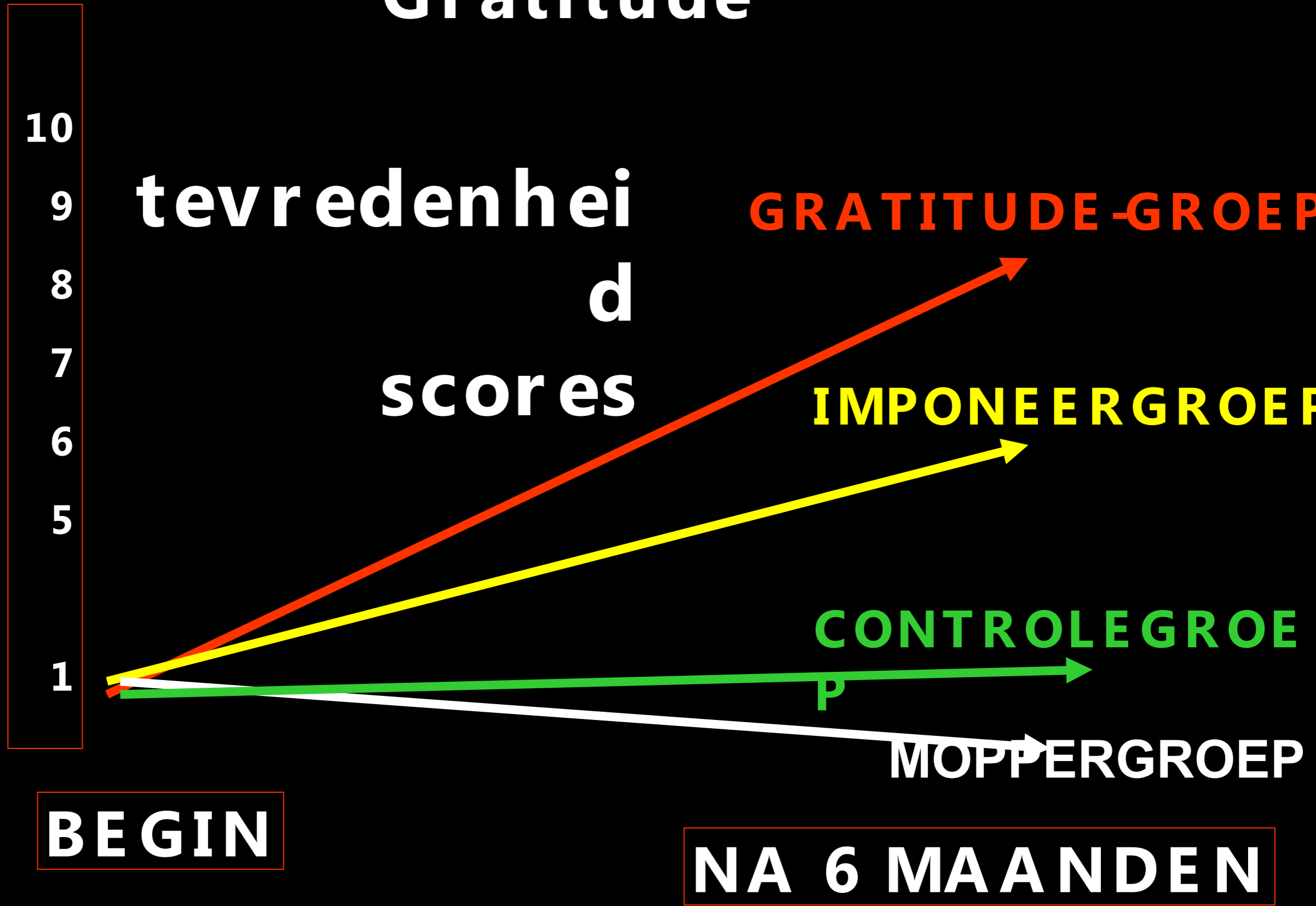
# High Quality Connections

- **Respect, vertrouwen en actieve betrokkenheid, bevestiging**
- **Mensen voelen zich open, competent en energiever**
- **Respectvolle betrokkenheid versterkt en geeft energie**
- **Je kunt energiewinst en -verliezen meten**



# • Re-IMAGINE 6

## Gratitute



tevredenheid

scores

GRATITUDE-GROEP

IMPONEERGROEP

CONTROLEGROEP

P

MOPPERGROEP

BEGIN

NA 6 MAANDEN

# VOORWAARDEN TEASER

- Trust
- Expectancy
- Affiliation
- Self-efficacy
- Emotion
- R-Error

# Onderzoek

- Gezonder
- Minder gebruik gezondheidszorg
- Immuunsysteem
- Competent
- Zelf-effectiever
- Gelukkiger
- Welbevinden van deelnemers?
- Gezondheidsbeleving
- Maatschappelijke kosten van het deel

*“May the road rise to meet you.  
May the wind be always at your back.  
May the sun shine warm on your face,  
May the rains fall soft upon your fields,  
and, until we meet again....  
May God hold you softly in the palm of  
His hand”*

Prof.dr. Aung Tun Thet

