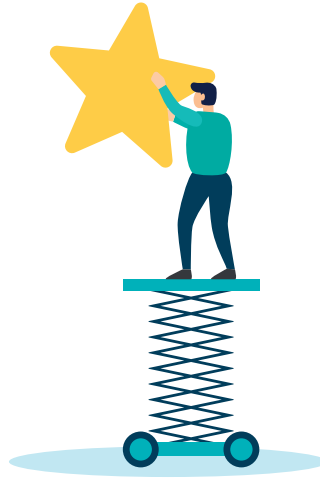
FREDRIKE BANNINK

EEN BETER LEVEN HOE DAN?

Een ★★★★★-strategie voor een plezierig, betrokken, zinvol en succesvol leven en positieve relaties

Boom

EEN BETER LEVEN
HOE DAN?



FREDRIKE BANNINK

EEN BETER LEVEN HOE DAN?

Boom

© 2019, F. P. Bannink p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag en binnenwerk: bij Barbara

ISBN 9789024406999
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.bua.nl

VOORWOORD 6
INLEIDING 8
1 POSITIEVE PSYCHOLOGIE 14
2 VERANDERING VAN FOCUS 30
3 HET PLEZIERIGE LEVEN 40
4 HET GOEDE, BETROKKEN LEVEN 50
5 POSITIEVE RELATIES 60
6 HET ZINVOLLE LEVEN 70
7 IETS BEREIKEN IN JE LEVEN 82
8 NAWOORD 90
DE 40 TOEPASSINGEN OP EEN RIJ 98
LITERATUUR 100
WEBSITES EN APPS 106
BIJLAGEN 108
REGISTER 118
DANKWOORD 124
OVER DE AUTEUR 126

VOORWOORD

Een Beter Leven is een leven met meer geluk en meer welbevinden. Méér geluksmomenten, méér positieve ervaringen, dat is anders dan altijd gelukkig zijn en altijd optimaal welzijn ervaren. Altijd leven op een roze wolk is niet realistisch en ook niet wenselijk.

Een Beter Leven is het meer genieten van fijne dingen die soms groot kunnen zijn, maar veel vaker klein zijn. Het gaat ook om het veerkrachtig omgaan met onplezierige dingen die er nu ook eenmaal zijn. Een Beter Leven betekent om van elke dag de best mogelijke dag te maken. Fredrike Bannink laat zien dat het kan, met eenvoudige en direct te gebruiken toepassingen.

Een Beter Leven: wat maakt jou gelukkig?

Een Beter Leven: waarom?
Van een beter leven worden we gezonder, zowel lichamelijk als geestelijk. Geluksmomenten en fijne ervaringen maken ons blij en opgewekt. Ze geven energie en vitaliteit. We worden liefdevoller, zorgzamer en milder, zowel voor onszelf als voor een ander. In een blije stemming staan we meer open en maken we meer contact met anderen. Hierdoor voelen we ons minder eenzaam. We maken vrienden die helpen in onze zoektocht naar een beter leven. Dit boekje geeft vele voorbeelden van hoe een Beter Leven bijdraagt aan onze gezondheid. Een Beter Leven: ***meer gezondheid!***

Een Beter Leven: wanneer?
Voor een Beter leven is het nooit te laat. Je bent er nooit te oud voor, en ook nooit te jong. Verandering is in elke levensfase mogelijk. We ontwikkelen ons immers levenslang. Elke levensfase biedt weer nieuwe, andere mogelijkheden. Op elk moment hebben we de keuze om ons levenspad te verleggen en meer regie te nemen. Kiezen voor een Beter Leven kan op elk moment, en dit boekje helpt daarbij. Een Beter Leven: ***nu!***

Een Beter Leven: voor wie?
We leven tot we doodgaan. Onderweg worden we ouder en mogelijk worden we ziek. Juist dan zijn plezierige ervaringen nodig om gezond te blijven of te worden. Ook als we best tevreden zijn, is het goed om stil te staan en te kijken hoe ons leven nog beter kan worden. Fredrike Bannink geeft vele tips die voor iedereen bruikbaar en toepasbaar zijn. Een Beter Leven: ***ook voor jou!***

Een Beter Leven: waar?
We hebben de neiging om het geluk ver te zoeken, maar een Beter Leven kan overal. Geluk is ook dicht bij huis te vinden. In je dagelijks leven, op het werk, gewoon thuis zijn er mogelijkheden om je leven beter te maken. Kleine dingen die weinig moeite kosten en een groot verschil kunnen maken. Dit boekje staat er vol mee. Een Beter Leven: ***overal!***

Een Beter Leven: hoe dan?
Voor iedereen is een Beter Leven weer anders. De een haalt zijn geluk uit het bezig zijn met treinen, een ander haalt het uit het spelen met de kleinkinderen en nog een ander vindt geluk in (vrijwilligers)werk. Dit boekje bevat nuttige, concrete toepassingen voor een vijfsterrenstrategie om een plezierig, betrokken, zinvol en succesvol leven met positieve relaties te leiden.

Een Beter Leven? ***Zo!***

Nele Jacobs
Hoogleraar Levenslooppsychologie, Open Universiteit

‘GEEN ENKELE WIND HELPT EEN SCHIP ZONDER BESTEMMING.’

Seneca, Romeins filosoof

INLEIDING

Goed nieuws: we zijn in Nederland gezonder en rijker dan ooit. Onze kwaliteit van leven is verbeterd en ons land is in allerlei opzichten veiliger geworden. We hebben meer te besteden, leven langer, zijn beter opgeleid en hebben vaker werk. Er is minder criminaliteit, onze huizen zijn beter, we sporten meer en we gaan vaker op vakantie.[1]

Maar er is ook slecht nieuws. Er blijven hardnekkige problemen bestaan, waarvan de groeiende ongelijkheid misschien wel de grootste zorg is. Er is vaker sprake van armoede, en de verschillen tussen hoogopgeleiden en laagopgeleiden en tussen werkenden en werklozen zijn groter geworden. We kunnen er dus van uitgaan dat niet iedereen evenveel welbevinden ervaart.

En hoe zit het met ons geluk? Is geluk alleen afhankelijk van je levensomstandigheden? Niet iedereen met een leuke baan, een goede gezondheid en een fijn gezin is toch gelukkig?

We koesteren allemaal de wens om een tevreden en gelukkig leven te leiden. Een goed leven bestaat echter uit meer dan geluk alleen. Er zijn nu eenmaal momenten waarop je geen geluk ervaart; het kan dan om onprettige gebeurtenissen gaan, maar om ook alledaagse dingen waaraan je geen aandacht schenkt. Toch kunnen die momenten wel waardevol zijn, omdat ze bijvoorbeeld bijdragen aan persoonlijke groei, dankbaarheid of verbondenheid met anderen.

Juist het contrast tussen plezierig en onplezierig maakt ons bewust van wat we hebben. Denk aan het voelen van de warme

lentezon op je huid na de kou en nattigheid van de winter. In mijn werk als mental health trainer voor Artsen zonder Grenzen heb ik dat vaak zo ervaren. Thuisgekomen na mijn werk in oorlogsgebieden in Afrika of Azië was ik altijd weer extra dankbaar voor de grote én de kleine dingen in mijn leven. Terugkijkend op mijn verblijf in het buitenland ervoer ik het als een geschenk dat ik getuige had mogen zijn van de enorme veerkracht waarvan mensen in de moeilijkste omstandigheden vaak blijk geven.

Hoe kunnen we meer geluk en welbevinden ervaren? Waarom bestaat er geen Keurmerk Beter Leven voor mensen, vroeg ik me af. Daarom ontwikkelde ik een *vijfsterrenkeurmerk Beter Leven voor mensen,* geïnspireerd op het driesterrenkeurmerk van de Dierenbescherming, een organisatie die ik als vegetariër met Italiaanse straatkatten in huis een warm hart toedraag.
Met mijn Keurmerk Beter Leven voor mensen wil ik er, net als de Dierenbescherming, aan bijdragen dat we bewuster leven en in actie komen om een Beter Leven te realiseren. De Dierenbescherming geeft de volgende toelichting bij haar driesterrenkeurmerk:

Het driesterren keurmerk Beter Leven van de Dierenbescherming staat voor het welzijn van dieren: een beter leven voor kippen, varkens, koeien en konijnen. Bij drie sterren krijgen ze meer ruimte, meer daglicht, minder of geen ingrepen, mogen ze naar buiten en krijgen beter voer. Ze krijgen ook meer tijd om te groeien en hebben afleidingsmateriaal tegen verveling.
Drie sterren betekent dat de dieren betere leefomstandigheden hebben dan bij een of twee sterren (of helemaal geen ster). Hoe meer sterren, hoe minder dieronvriendelijker.

Mijn vijfsterrenkeurmerk Beter Leven voor mensen is gebaseerd op de welbevindentheorie van de positieve psychologie[2], een stroming binnen de psychologie die zich bezighoudt met hoe we het beste uit onszelf en uit anderen kunnen halen. De welbevindentheorie is gestoeld op de vijf pijlers die bijdragen aan een Beter Leven. Ik heb ze gekoppeld aan de vijf sterren van mijn keurmerk. Scoor je op de meeste of alle vijf de pijlers/sterren hoog, dan ervaar je veel welbevinden; scoor je op de meeste of alle laag, dan ervaar je weinig of geen welbevinden. Met andere woorden: hoe hoger je scoort op de vijf pijlers, des te 'mensvriendelijker' je leven is.

Met een kort vragenlijstje kun je bepalen wat je welbevindenscore van dit moment is. Wanneer je een aantal toepassingen (zie hierna) hebt gedaan en je Betere Leven is begonnen, kun je opnieuw kijken wat je score is. Als het goed is, is die hoger dan voorheen!

Dit boek gaat straks verder met een korte uitleg over de positieve psychologie, gevolgd door een hoofdstuk over het belang van verandering van focus. Daarna beschrijf ik elke pijler/ster in een apart hoofdstuk. In het nawoord bespreek ik nog een recent ontwikkelde zesde pijler/ster: vitaliteit.

In elk hoofdstuk zijn vijf toepassingen opgenomen die je direct in de praktijk kunt brengen; zo kun je vandaag al beginnen met het realiseren van een Beter Leven voor jezelf en voor de mensen om je heen. In totaal staan er 40 (= 8 x 5) toepassingen in dit boek (zie ook het overzicht achterin). Verder geef ik regelmatig het woord aan zowel (ex-)cliënten als professionals uit de (geestelijke) gezondheidszorg, het onderwijs, het management en de sport. Zij vertellen hoe ze de toepassingen hebben gebruikt en wat dat hun heeft opgeleverd.

Een beter leven is geen receptenboek voor ultiem geluk, maar wil een leidraad zijn voor meer welbevinden. Alle toepassingen zijn leuk en makkelijk uit te voeren. Daarom kun je ze zonder veel moeite ook langere tijd blijven doen, of je kunt er opnieuw mee beginnen. Er bestaat nu eenmaal geen toverformule voor blijvend geluk.
Kies toepassingen waarvan jij denkt dat die nuttig zijn voor jou. Doe er niet meer dan twee of drie tegelijk. Achter in dit boek staat een schema (Bijlage 4) waarin je kunt bijhouden wanneer je welke toepassingen hebt gedaan. Wanneer een toepassing bevalt, blijf die dan een tijdje doen. Bevalt hij niet, stop er dan mee en kies een andere. Voor bijna alle toepassingen geldt dat ze wetenschappelijk zijn onderzocht en effectief zijn gebleken.
Op weg naar een beter leven gaat het er niet om dat je heel grote stappen zet. Het gaat erom dat je het elke dag ietsje beter doet, al is het maar 0,1 procent. Ga dus eerst na hoe je gewenste toekomst er precies uitziet. Geen enkele wind helpt een schip zonder bestemming.
Ik wens je veel succes en vooral ook veel plezier!

Fredrike Bannink

'De positieve psychologie hoeft niet uit het niets te worden opgebouwd. Het is met name een verandering in focus van het repareren van het ergste in het leven naar het creëren van het beste.'[3]

Hoe vind je **GELUK?**

Ga er even voor zitten...
En droom van het Betere Leven dat je graag wilt hebben...
Let op hoe dat leven er precies uitziet...
Uitzonderingen, momenten die al een beetje lijken op je Betere Leven, zijn er altijd en kunnen ontdekt en herhaald worden...
Kom in actie: doe meer van wat werkt!