

## Maak je geluks-top-20

### Korte omschrijving

Als je te veel stress ervaart en alleen maar bezig bent met je to-do lijstjes kan het maken van jouw persoonlijke geluks-top-20 erg behulpzaam zijn. Belangrijk is dat je zaken opschrijft die beleefd worden met **gevoel**, als een **kind** en niet met het verstand. Daarnaast is het belangrijk dat het geluk gekoppeld is aan het **'nu'**. Iemand die in zijn geluks-top-weet-ik-hoeveel noemt: 'als ik over een half jaar mijn diploma krijg', *denkt* over die gebeurtenis, maar kan dat *niet voelen*. Geluk kan omschreven worden als een gevoel van tevredenheid, een toestand van rust en kalmte: men is 'vergenoegd' en begeert niet meer. Het is genoeg. Het is het resultaat van het gevoel van welbevinden. Wat 'wel' is, is voor iedereen weer anders, vandaar dat het gaat om jouw persoonlijke geluks-top-20.

### Te gebruiken

Als je leven door stress wordt beheersd of als je in een burn out zit.

**Geluks-top-20** (staar je niet blind op het aantal, het gaat om het bewust worden hiervan!)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Bron: *Leijten, Clémence en Theunisse, Armando en Maasen, Paul.*  
*Burn out, een nieuwe benadering*

