

Pluk je geluk

Doe-boek



CM. Op uw gezondheid.

Geluk kun je leren

“Gelukkig zijn”, zingt Raymond van het Groenewoud, “daarvoor wil ik alles geven”.

Geluk is een van de hoogste waarden die we nastreven in het leven. In de praktijk is dit echter niet zo eenvoudig. Een kwart van de bevolking voelt zich niet goed in zijn vel, zo blijkt uit de Belgische gezondheidsenquête 2008. Volgens de geluksenquête van CM noemt een op de zes Vlamingen zichzelf ongelukkig. Het aantal meldingen van psychische problemen zoals depressie neemt elk jaar toe.

Maar er is ook goed nieuws. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat er strategieën zijn die je helpen om je weerbaarheid en geluksgevoel op te krikken. Zij vormen de basis van de CM-campagne ‘Pluk je geluk’.

‘Pluk je geluk’ wil mensen aanzetten actief werk te maken van een gelukkiger leven. Aan je mentale fitheid werken is echter eenvoudiger gezegd dan gedaan. Het vergt oefening en

“

Er is geen weg naar geluk,
geluk is de weg.

- Dalai Lama -

”

inspanning, maar het loont: gelukkige mensen leven langer en gezonder én hebben meer vrienden.

Dit doe-boek daagt je uit om met heel wat informatie, tips en doe-opdrachten aan de slag te gaan en te werken aan je geluksgevoel en mentale veerkracht. Het CM-geluksplan geeft daarbij de richting aan. Kies die tips of gelukslijnen op het geluksplan die jou aanspreken en ga daarmee aan de slag.

We wensen je alvast veel succes op je weg naar een gelukkiger leven.



Inhoud

Wat is geluk?

Definitie van geluk

De 40 procent-hypothese

Test je geluk

Gelukkig zijn is goed voor je gezondheid

Lichamelijk en psychisch

Sociaal

Het CM-geluksplan

Gelukslijn 1:

Leef naar je doelen

Jouw waarden

Jouw doelen

Doe belangrijke dingen eerst

Gelukslijn 2:

Investeer in relaties

Iets doen voor een ander

Een compliment geven

Duidelijk communiceren

Gelukslijn 3:

Denk positief

Helpende en niet-helpende gedachten

Piekeren

Gelukslijn 4:

Heb aandacht voor jezelf

Ontdek je kwaliteiten

Leuke dingen doen

4 Gelukslijn 5:

4 Leef hier en nu

4 Leven met aandacht

Onderweg zijn met aandacht

5

Gelukslijn 6:

Heb grip op je leven

6 Soorten problemen

6 Omgaan met problemen

6 Aanvaarden van niet-oplosbare problemen

7 Gelukslijn 7:

Leef gezond en beweeg

Een actieplan voor voeding en beweging

10 Aandacht voor je slaap

10

11 Geluksdagboek

11

Meer informatie

Bronnen

13 Meer lezen

13 Waar kun je terecht?

15

16

CM Gezondheidspromotie

24

24

25

26

26

27

28

29

29

31

32

33

33

33

34

35

Wat is geluk?

Als je aan mensen vraagt wat het belangrijkste is in het leven, krijg je meestal redelijk snel en unaniem als antwoord: 'geluk'. Tegelijk is het opvallend dat weinig mensen bewust en actief bezig zijn met wat ze het belangrijkste in het leven vinden. Geluk lijkt vanzelfsprekend.

“

Geluk is niet afhankelijk van dingen buiten ons maar van de manier waarop wij die zien.

- Leo Tolstoy -

”

Definitie van geluk

Geluk is moeilijk te omschrijven. Er zijn heel wat definities. Van Daele definieert geluk bv. als 'een gunstige loop van omstandigheden' of 'een aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt'. In alle definities draait het rond 'de ervaring van vreugde, tevredenheid, welzijn, gekoppeld aan een gevoel dat het leven goed is, zinvol en de moeite waard'. Globaal genomen gaat het om 'levensvoldoening' die met allerlei positieve gevoelens gepaard gaat.

Geluk is niet voor 'softies'. Het wordt immers wetenschappelijk bestudeerd in de positieve psychologie. Deze wetenschap maakt geluk meetbaar en onderzoekt welke factoren of methodieken mensen gelukkiger maken. Ze vertrekt daarbij niet van wat minder goed gaat maar vanuit de sterktes van mensen en bouwt daarop verder. Elementen die daarbij een belangrijke rol spelen, zijn positief denken, bewust genieten, relaties onderhouden, geluk delen en problemen actief aanpakken.

De 40 procent-hypothese

Hoewel vaak van geluk gedacht wordt dat het je overkomt, bewijst de positieve psychologie dat je geluk door meerdere factoren beïnvloed wordt.

- **Je omstandigheden.** Het gezin waarin je geboren wordt, de studies die je hebt gedaan, het al dan niet hebben van een 'goede' job, gezond of ziek zijn, het huis waarin je woont, ... bepalen je geluk voor 10 procent.
- **Je aanleg of temperament** is genetisch bepaald en kun je dus niet beïnvloeden. Dit is voor 50 procent verantwoordelijk voor je geluk.
- **Je eigen aandeel.** Wat je doet en hoe je naar de dingen kijkt, bepaalt voor 40 procent je geluk. Vandaar de '40 procent-hypothese'. Je bent niet voor 100 procent auteur van je leven maar je bent wel voor een belangrijk deel 'co-auteur'.

Test je geluk



Wil je weten hoe gelukkig jij bent? Beantwoord dan de vier onderstaande vragen. Op basis van je antwoorden kun je je gemiddelde geluksniveau berekenen op een schaal van 1 tot 7.

Ik beschouw mezelf in het algemeen als

1 2 3 4 5 6 7

Een niet bijzonder gelukkig mens



Een bijzonder gelukkig mens

Vergeleken bij mijn leeftijdsgenoten ben ik

1 2 3 4 5 6 7

Minder gelukkig



Gelukkiger

Sommige mensen zijn doorgaans heel gelukkig. Ze genieten van het leven, wat er ook gebeurt en halen er alles uit. In welke mate gaat dit voor jou op?

1 2 3 4 5 6 7

Helemaal niet



Helemaal

Sommige mensen voelen zich meestal niet zo gelukkig. Ze zijn weliswaar niet depressief, maar niet zo gelukkig als ze zouden kunnen zijn. In welke mate gaat dit voor jou op?

1 2 3 4 5 6 7

Helemaal



Helemaal niet

Tel jouw scores op en deel deze door 4.

Jouw score:

... / 7

Dit geeft een beeld van je huidige geluksniveau. Als je hoger scoort dan 4,8, ben je gelukkiger dan de gemiddelde Vlaming.

Bron: Sonja Lyubomirsky, De maakbaarheid van het geluk. Amsterdam, Uitgeverij Archipel, 2009.

In 2010 en 2011 namen bijna 2.000 Vlamingen deel aan de jaarlijkse geluksbarometer van CM, gebaseerd op bovenstaande vragen. De gemiddelde Vlaming scoorde 4,8 op 7. Eén op de zes respondenten haalde slechts 1, 2 of 3 en gaf aan niet gelukkig te zijn.

Gelukkig zijn is goed voor je gezondheid

Het is bewezen dat gelukkige mensen op tal van domeinen positieve effecten ervaren.

Lichamelijk en psychisch

Gelukkige mensen zijn lichamelijk gezonder. Ze raadplegen sneller een arts bij gezondheidsklachten en leven gezonder. Geluk heeft bovendien een positief effect op het immuunsysteem waardoor je minder snel ziek wordt.

Gelukkige mensen voelen zich goed in hun vel, zijn flexibeler en vindingrijker in hun denken. Ze staan meer open voor nieuwe ideeën en ervaringen. Ze hebben aandacht voor wat ze doen en proberen niet op een krampachtige manier vast te houden aan bepaalde ideeën. Geluk geeft een groter gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Gelukkige mensen zijn optimistisch over hun toekomst en genieten van het leven.

Sociaal

Gelukkige mensen zijn socialer, vriendelijker, energieker, populairder en besteden een groot deel van hun tijd aan hun familie en vrienden. Ze koesteren hun relaties en genieten ervan. Ze zijn vaak de eersten om een helpende hand toe te steken en vinden het niet moeilijk om hun dankbaarheid uit te spreken. Gelukkige mensen zijn productiever en meer tevreden op hun werk.

“

Op geluk moet je niet wachten.
Je moet het tegemoet gaan.

- K. Haack -

”



Het CM-geluksplan

De positieve psychologie onderzoekt met welke strategieën je je weerbaarheid en je geluksniveau kunt verhogen. Onderzoekers van het Nederlandse Trimbosinstituut vertaalden hun bevindingen in zeven principes van geluk met concrete actiepunten en aanbevelingen. Het CM-geluksplan, opgevat als een metroplan met zeven lijnen, bundelt deze tips. Welke lijn je ook kiest, de haltes van het plan helpen je net dat tikkeltje gelukkiger te worden. De reis is daarbij belangrijker dan het doel.

Op de volgende pagina's worden de zeven gelukslijnen toegelicht. Verschillende haltes worden in praktische oefeningen vertaald die je op weg helpen naar een gelukkiger leven.



Wist je dat

... je ook online aan je geluk kunt werken met de CM-gelukscoach op www.plukjegeluk.be? De coach helpt je je mentale fitheid te verhogen via de zeven gelukslijnen. Haltes op die lijnen geven oefeningen, getuigenissen, advies en informatie. Je kunt dagelijks je stemming bijhouden via de moodmeter en ontdekken wat je gelukkig maakt. Wekelijks geeft de coach je via e-mail extra tips. Met bijkomende vragen kun je terecht bij experts. Op het forum kun je ervaringen delen. De gelukscoach is gratis voor CM-leden, niet-CM-leden betalen 25 euro.

www.plukjegeluk.be

The screenshot shows the homepage of the website 'pluk je geluk'. At the top, there is a navigation bar with tabs for 'Start', 'Wiss', 'Kalender', and 'Gelukscoach'. Below this, there is a large banner image of a tablet displaying the website's interface. The main content area features several articles and interactive elements. On the left, there is a sidebar with a search bar and a list of categories. The main content includes an article titled 'Praktische situaties draagt meer bij tot geluk dan werk' with a colorful bar chart, and another article 'De kracht van de geschiedenis' with a photo of a woman. At the bottom, there is a 'Moodmeter' section with a row of smiley faces and a 'Dag je geluk' button. The overall design is clean and user-friendly, with a green and blue color scheme.



LEEF NAAR JE DOELEN

1

Leef je passie uit

Maak je doelen concreet

Schrijf je dromen neer

Het CM-geluksplan zet je op het spoor van een gelukkiger leven. Kies elke dag een halte op één van de zeven gelukslijnen. Ontdek zo hoe je zelf werk kan maken van meer geluk.

www.plukjegeluk.be

pluk je geluk



INVESTEER IN RELATIES

2

Zeg vaker
'goedemorgen'

Bel wie je
wilde b

3

Wees tevreden met jezelf

Wat was vandaag oké?

Zet een herhaalde stop
naar wat je wilt
En

Vervang 'moeten' door 'willen'

Doe belangrijke zaken eerst

Geniet van
kleine dingen

Geef jezelf een compliment

Leer 'nee' zeggen

Proef en ruik bewust

4

Doe 'ns iets geeks

6

5

Gelukkig 1: Leef naar je doelen

Wie geen doel voor ogen heeft, loopt het risico om geleefd te worden. Een doel geeft richting aan je leven en helpt je om de belangrijke dingen te onderscheiden van de onbelangrijke. Als je weet wie je bent en wat je wilt verwezenlijken, haal je ook meer voldoening uit het leven.

Je persoonlijke doelen zijn kleine stapjes in de richting van wat je uiteindelijk wil bereiken. Je geeft ze geleidelijk aan vorm. Ze passen bij jezelf en omvatten de waarden die jij voor jezelf belangrijk vindt.

orde avontuur wijsheid
spiritualiteit onafhankelijkheid
ondernemingszin rechtvaardigheid
verantwoordelijkheid
rust passie mededogen
spontaneïteit genot
ontwikkeling bescheidenheid
competitie integriteit zekerheid
trots genot beleefdheid
teamgeest eerlijkheid liefde
macht nieuwsgierigheid
gerechtigheid enthousiasme vrijheid
geld balans stabiliteit
vertrouwen authenticiteit
betrokkenheid zelfstandigheid
vriendschap groei respect gevoel
plezier openheid prestatie inzicht
familie loyaliteit erkenning

Jouw waarden



In de wolken staan een aantal waarden opgesomd. Ga voor jezelf eens na welke voor jou belangrijk zijn en onderlijn ze.

Je waarden geven weer wat voor jou belangrijk is. Vanuit jouw waarden kun je ook concrete (levens)doelen formuleren. Dit is geen eenvoudige opdracht. Je persoonlijke doelen geven aan waar je naar toe wil, hoe je dat wil doen en met wie. Een concreet doel is meetbaar zodat je duidelijk kunt zien of je je doel bereikt hebt.

Jouw doelen



Probeer voor jezelf aan de hand van een waarde die jij belangrijk vindt een of twee concrete doelen voor jezelf neer te schrijven voor de komende week.

Bv. Mijn doel voor deze week is afspreken met een vriend(in) om bij te praten. Dit sluit aan bij de waarde 'vriendschap' die ik belangrijk vind in mijn leven.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lies (37 jaar): "De oefening in de gelukscoach spoorde me aan mijn doelen neer te schrijven. Ik was een beetje verrast van het resultaat. Het was niets nieuws maar ik had er nooit bij stil gestaan dat dit mijn doelen waren. Het is me duidelijk geworden wat voor mij echt belangrijk is en waar ik positieve energie kan uithalen."

Doe belangrijke dingen eerst

Als je weet wat de belangrijke dingen in je leven zijn, is het goed om eens stil te staan bij de tijd die je er doorgaans aan besteedt. Vaak gebeurt het immers dat je langer bezig bent met allerlei dingen die dringend zijn maar die je misschien minder belangrijk vindt. Verstandig omgaan met de tijd is niet altijd even gemakkelijk. Een goed timemanagement en het bepalen van je prioriteiten kunnen je helpen.

Het vastleggen van je prioriteiten loopt vaak niet van een leien dakje. Je krijgt er inzicht in door van alles wat je moet doen aan te geven of je het belangrijk en/of dringend vindt. Belangrijke dingen ondersteunen je waarden en doelen. Dringende dingen zijn activiteiten waar je direct tijd en aandacht moet aan besteden. Wat jij als belangrijk definieert, is heel persoonlijk. Een half uur langer in bed blijven liggen, kan voor jou bv. heel belangrijk zijn, terwijl dat voor een ander totaal onbelangrijk is.



In onderstaande tabel kun je alvast oplijsten welke dingen voor jou (niet) belangrijk en/of (niet) dringend zijn.

	Belangrijk	Niet belangrijk
Dringend	Op bezoek gaan bij je vader die in het ziekenhuis ligt	Dringende mailtjes op het werk beantwoorden
Niet dringend	Met de kinderen naar de film gaan	De zolder opruimen



Tip

Schrap onbelangrijke zaken en zorg ervoor dat de dingen die jij belangrijk vindt niet de dupe worden van allerlei dringende maar onbelangrijke zaken.



Veel mensen hebben een verkeerd idee van waar geluk komt. Het wordt niet bereikt door zelfvoldoening maar door trouw aan een waardig doel.

- Joseph Addison -

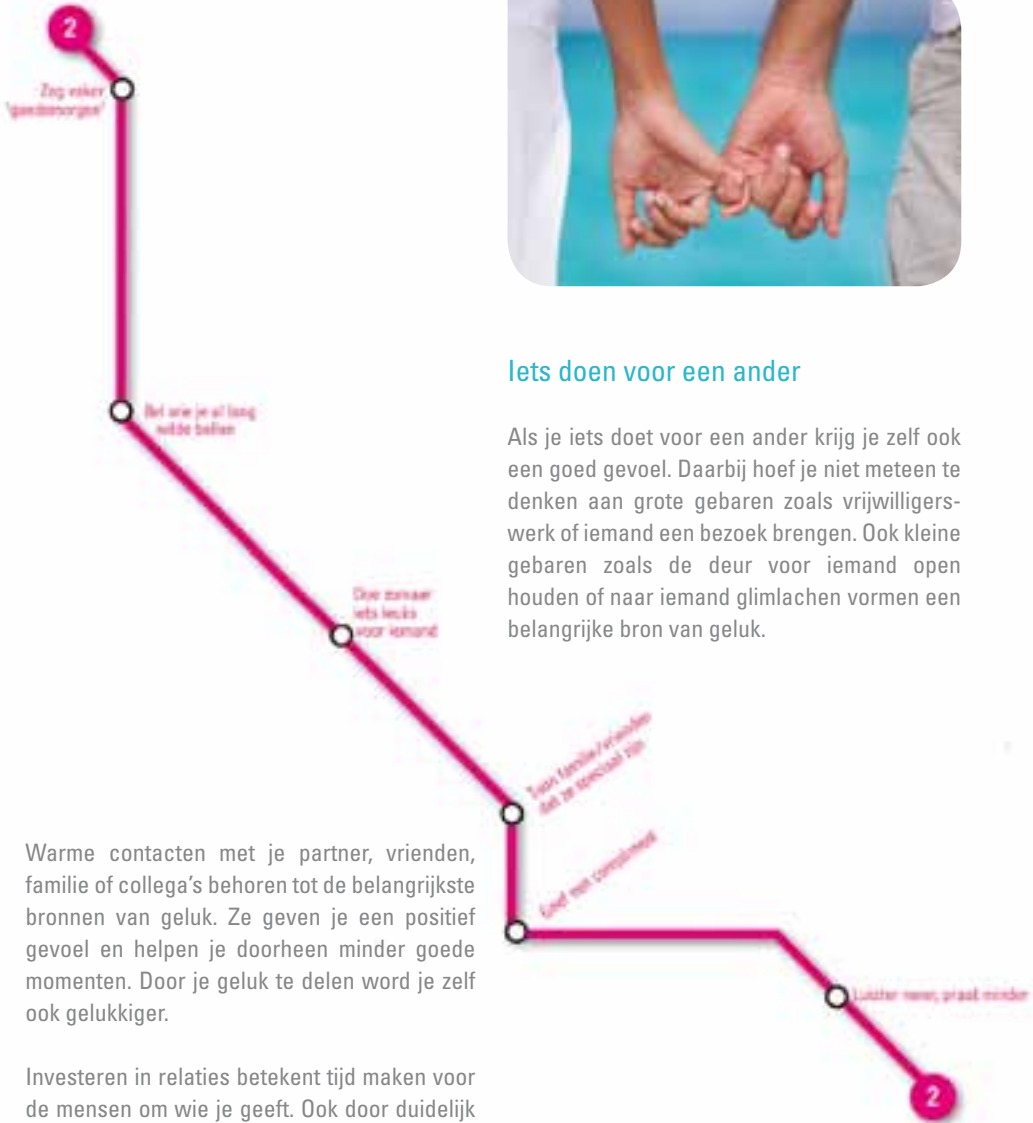


Gelukslijn 2: Investeer in relaties



Iets doen voor een ander

Als je iets doet voor een ander krijg je zelf ook een goed gevoel. Daarbij hoeft je niet meteen te denken aan grote gebaren zoals vrijwilligerswerk of iemand een bezoek brengen. Ook kleine gebaren zoals de deur voor iemand open houden of naar iemand glimlachen vormen een belangrijke bron van geluk.



Warme contacten met je partner, vrienden, familie of collega's behoren tot de belangrijkste bronnen van geluk. Ze geven je een positief gevoel en helpen je doorheen minder goede momenten. Door je geluk te delen word je zelf ook gelukkiger.

Investeren in relaties betekent tijd maken voor de mensen om wie je geeft. Ook door duidelijk te communiceren, naar anderen te luisteren en je waardering uit te spreken met een complimentje, investeer je in relaties.



Duid in onderstaande lijst de dingen aan die je deze week voor een ander wil doen. Plan ze eventueel al in je agenda.

- Iemand laten voorgaan
- Je bewondering uitspreken voor een persoon
- Iemand iets te drinken inschenken
- Iemand helpen zijn/haar jas aan te doen
- Een vriend of familielid een leuk kaartje of sms'je sturen
- Iemand een knipoog geven
- Spontaan iemand helpen
- Zwaaien naar een buur die passeert
- Een praatje maken met een collega
- Een warm bad voor iemand klaarzetten
- Iemand een schouderklopje geven
- Naar iemand lachen
- Boodschappen voor iemand doen
- Het lievelingsgerecht van je vriend(in) voor hem/haar koken
- Een tuinklus doen voor een buur
- Geld geven aan een goed doel
- Op bezoek gaan bij iemand die eenzaam is
- Iemand een luisterend oor bieden als die dat nodig heeft
- Een brief schrijven aan iemand van wie je houdt
- Proberen iemand te vergeven op wie je boos bent
- De kinderen een verhaaltje voorlezen
- Iemand een massage geven
- Iemand mee uit eten nemen
-



Geluk hangt af van wat men kan geven, niet van wat men kan krijgen.
- Mahatma Gandhi -



Tip

Word vrijwilliger. Onderzoek toonde aan dat vrijwilligerswerk mensen gelukkiger maakt. Het is een bron van echte, gewaardeerde en warme sociale contacten.

Een compliment geven

Door iemand een compliment te geven, spreek je je waardering uit voor de positieve eigenschappen van die persoon. Dat geeft zowel die persoon als jezelf een goed gevoel.

Een paar concrete tips:

- Laat een compliment aansluiten bij een gebeurtenis, bv. een creatieve uitnodiging die een bestuurslid maakte voor een vergadering, een mooi zelf gemaakt bloemstukje van een vriendin voor jouw verjaardag,...
- Spreek vanuit jezelf, bv. 'Ik vind het heel tof hoe jij ...'
- Maak je compliment concreet, bv. in plaats van 'ik vind het fijn dat je zo'n goede vriendin bent' leg je uit wat dit voor jou concreet betekent, bv. 'ik vind het fijn dat je altijd voor me klaarstaat als ik je nodig heb'.
- Doe het op een manier die bij jou past, bv. met een sms-je, een kaart, een bloemetje.
- Geef een compliment dat ook bij de ander past, iets waarmee je de ander echt een plezier doet.
- Overdrijf niet want dan komt het onnatuurlijk over en kan het zelfs tegen jou werken.
- Geef een compliment belangeloos. Gebruik het niet als middel om iets gedaan te krijgen van de ander. Dit creëert eerder wantrouwen ('Wat moet hij nu weer hebben?').

En als je zelf een compliment krijgt, laat dan zien dat je het apprecieert.



Tip

Ga eens voor jezelf na hoe lang het geleden is dat je iemand een complimentje hebt gegeven.

Geef vandaag nog iemand een compliment. Je geluksgevoel en dat van de andere gaat meteen de hoogte in!



“

Compliment: geluk in geschenkverpakking.

- E. Kieckens -

”

Duidelijk communiceren

De kwaliteit van je relaties wordt sterk beïnvloed door de manier waarop je luistert en communiceert. Sta er eens bij stil hoe vaak jij aan het woord bent in een gesprek.

Een paar concrete tips:

- Spreek in de ik-vorm.
- Beschrijf je waarneming **zonder oordeel of mening**, bv. "Eigenlijk zouden we nu moeten vertrekken om op tijd te zijn voor de afspraak met onze vrienden maar je bent nog niet klaar".
- Verwoord je **gevoelens** hierbij, bv. "Ik vind het niet fijn dat we te laat gaan komen."
- Maak duidelijk wat je onderliggende **behoefte** zijn, bv. "Ik vind het belangrijk op tijd te komen omdat je daardoor respect toont voor de anderen."
- En zeg duidelijk wat je graag zou **willen**, bv. "Ik zou graag hebben dat je in het vervolg op tijd begint met je klaar te maken zodat we op het afgesproken uur bij onze vrienden zijn."

Jef (48 jaar): "Onze zoon Tom is 24 jaar en neemt het niet zo nauw met afspraken. Hij komt en gaat zoals het hem past. Zelden weten we of hij mee aan tafel schuift om te eten. Vorige week kwam het weer tot een hevige discussie, zonder oplossing. De dag nadien heb ik hem op een rustiger manier aangesproken en hem verteld dat hij zijn eigen leven mag leiden maar dat ik het wel belangrijk vind dat hij verwittigt of hij al dan niet thuis zal eten. Hierdoor weten mijn vrouw en ik voor hoeveel personen we moeten koken en zitten we niet of nodeloos te wachten of hebben we niet te veel eten over. Tot nu toe houdt hij zich daaraan en wordt er veel ergernis vermeden."



Gelukslijn 3: Denk positief

Wie het leven door een positieve bril bekijkt in plaats van alleen te focussen op wat mis loopt, voelt zich gelukkiger. Positief denken helpt om je anders (en beter) te voelen. Optimisme, positieve gedachten en minder piekeren, jagen je geluksgevoel flink de hoogte in.

Gebeurtenissen, gedachten en gevoelens beïnvloeden elkaar. Wat je doet, denkt en voelt kan zo op elkaar inwerken dat je stemming beter of slechter wordt. Men noemt dit de positieve en negatieve spiraal.



Helpende en niet-helpende gedachten

Hoe je denkt, beïnvloedt hoe je je voelt. Je voelt je soms somber, verdrietig of angstig. Sommige gedachten versterken je negatieve gevoelens en helpen je zeker niet om je beter in je vel te voelen. Dit zijn **niet-helpende gedachten**.

Andere gedachten bezorgen je dan weer een ontspannen en prettig gevoel. Ze gaan uit van je eigen kracht, zijn realistisch en haalbaar. Dit zijn de **helpende gedachten**.

Hoewel je vaak het gevoel hebt dat gedachten automatisch komen, kun je ze toch zelf sturen. Je kunt proberen om je negatieve gedachten

op te merken, te herkennen, ze uit te dagen en ze om te buigen tot positieve gedachten. Zo ontwikkel je een optimistischere denkstijl en een groter geluksgevoel.

Niet-helpende gedachten bevatten vaak veralgemeningen zoals 'nooit', 'altijd', 'niets', bv. 'ik doe altijd alles fout', 'bij mij lukt niets', 'ik moet altijd alles alleen doen', ... Je kunt deze gedachten proberen om te buigen, bv. door de vragen: is dit echt nodig? Overdrijf ik niet?

Piekeren

Als je piekert, blijft je malen over een probleem zonder dat je tot een oplossing komt. Je zoekt voortdurend naar antwoorden op waarom-vragen. Je blijft stilstaan bij de oorzaken of bij wat mis ging in het verleden zonder de stap te zetten naar hoe het nu verder moet of wat je eruit kunt leren.

Iedereen maakt zich wel eens zorgen. Daar is niets mis mee maar het wordt beter geen gewoonte. Het maakt je vaak angstig, boos, somber of moedeloos. Je negatieve stemming roept dan weer andere negatieve ervaringen op waardoor je onbewust het piekeren nog meer in de hand werkt. Uiteindelijk kan piekeren je leven gaan beheersen. Het leidt dan tot stress, concentratieproblemen, slaapproblemen of lichamelijke spanningen of verstoort je relatie met andere mensen.

Deze tips helpen je om piekeren te voorkomen of te verminderen:

- Word je bewust van je piekergedrag.
- Probeer je aandacht te concentreren op iets anders. Ga na of die gedachten helpen en of ze niet negatiever zijn dan de werkelijkheid.
- Sta stil waar je vastloopt als het je niet lukt om het piekeren af te ronden met een oplossing voor je probleem. Blijf je hangen op de waarom-vraag of blijf je malen over dingen die je niet kunt veranderen of blijf je wikken en wegen? Ga na wat je wil bereiken en welke actie je daarvoor kunt ondernemen.

Suzanne (25 jaar): "Ik ben altijd al een piekeraar geweest. Zelfs als kind maakte ik me voortdurend zorgen over wat anderen zouden zeggen of denken, of mijn taken wel goed genoeg waren, of mijn vrienden me wel echt leuk vonden, ... Omdat ik er toch behoorlijk last van heb, besloot ik meer te lezen over piekeren en toen ontdekte ik 'de worry goat'. Je reserveert elke dag een moment voor de 'geit van de zorgen'. Je beeldt je in dat je een geit voedert en haar intussen al je zorgen en verdriet toevertrouwt. Na een kwartiertje sluit je denkbeeldig het hek en spreek je af dat je de volgende dag terugkomt. Het lukt me niet elke dag even vlot maar het gaat steeds beter om het piekeren tot dat ene moment van de dag te beperken. Een echte aanrader!"

Geluklijn 4: Heb aandacht voor jezelf

De manier waarop je over jezelf denkt, bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt en hoe goed je kunt omgaan met tegenslagen. Door stil te staan bij de dingen waar je goed in bent, kun je je sterke kanten in verschillende situaties benutten. Maar ook genieten van de kleine dingen die je een positief gevoel bezorgen en jezelf op tijd een extraatje gunnen, bezorgen je meer plezier in het leven en laten je met een positievere bril naar de toekomst kijken.



“

Geluk komt van aandacht voor kleine dingen, ongeluk van het verwaarlozen van kleine dingen.

- Xiang Xu -

”



Ontdek je kwaliteiten

Iedereen heeft talenten en kwaliteiten. Het is belangrijk dat je ze kent en in zoveel mogelijk situaties gebruikt. Doen waar je goed in bent, bezorgt je immers een positief zelfbeeld en geeft je meer zelfvertrouwen. Jouw talenten maken je bijzonder!



Het grote geheim van geluk is met zichzelf goed te staan.

- Fontenelle -



Sta daarom even stil bij jouw talenten. Waar ben je goed in? Wat zijn je goede karaktereigenschappen? Duid ze aan in onderstaande wolken en vul eventueel verder aan.

Integer Creatief

Vriendelijk Enthousiast Leergierig

Wijs Moedig Bescheiden Dankbaar

Doortastend Liefdevol Teamspeler Rechtvaardig

Leider

Vergevingsgezind

Beheerst Hoopvol Sociaal vaardig

Nieuwsgierig

Schoonheid waarderend Humoristisch

Spiritueel

Leuke dingen doen

Vaak ben je druk bezig met dingen die je niet graag doet maar die wel moeten gedaan worden. Je doet ze vaak zonder er veel bij na te denken of met tegenzin. Plezante activiteiten geven je echter energie en zorgen ervoor dat je je beter voelt waardoor je weer nieuwe leuke activiteiten zal doen. Het is dus belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen vervelende dingen of dagelijks noodzakelijke activiteiten en de dingen die je echt graag doet. Je hoeft niet noodzakelijk iedere dag een plezierige activiteit te doen. Belangrijk is dat je bewust geniet van de activiteiten die je kiest.



Ga voor jezelf eens na wat je echt fijn vindt. Misschien biedt deze lijst je alvast wat inspiratie. Ongetwijfeld kun je hem zelf aanvullen met jouw persoonlijke favorieten.

- Uit eten gaan
- Een boek of tijdschrift lezen
- Een uur de tijd voor mezelf nemen
- Klussen
- Tuinieren
- Een creatieve hobby uitoefenen
- Een wandeling maken
- Spelen met mijn kind(eren)
- Sporten
- Mezelf mooi aankleden
- Iemand een complimentje geven
- Muziek beluisteren
- Zingen
- Naar de film gaan
-
- Lekker voor mezelf en/of anderen koken
- Tv kijken
- Naar een toneelvoorstelling gaan
- Een mooi verhaal vertellen
- Naar een voetbalwedstrijd kijken
- Op tijd naar bed gaan
- Iets gaan drinken met vrienden
- Naar de sauna gaan
- Een massage krijgen of geven



Om er zeker van te zijn dat je ook effectief tijd maakt voor leuke activiteiten kun je ze het best concreet inplannen in je agenda. Noteer in onderstaand schema wanneer je deze week tijd zal maken voor een leuke activiteit.

	Geplande activiteiten	Geluksscore
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



Tip: Keer elke dag terug naar dit lijstje. Duid aan welke activiteiten je hebt gedaan en geef je dag een geluksscore tussen 0 (heel ongelukkig) en 10 (heel gelukkig). Zo kun je nagaan of je stemming verbetert naarmate je meer plezierige activiteiten doet.

Onderweg zijn met aandacht

De dagelijkse file naar het werk, de vertraging van de trein, de tijd die je onderweg bent om boodschappen te doen, ... beschouw je misschien allemaal als verloren tijd. Je wil immers zo snel mogelijk op de plaats van bestemming aankomen. Je ergert je aan elk oponthoud.

Maar je kunt het onderweg zijn ook zien als een mooie kans om te oefenen om in het 'hier en nu' te zijn en dus met aandacht te leven.

Een paar concrete tips:

- Probeer om met je volledige aandacht bij je omgeving te zijn als je onderweg bent. Wat zie je? Wie kom je tegen? Wat doen andere mensen? Heb daarbij oog voor details.

- Ga ook eens na of je aan het oordelen bent terwijl je dingen waarneemt. Als je meer in het 'hier en nu' wil leven, is het belangrijk om dingen waar te nemen zoals ze zijn en er niet meteen iets van te vinden.



Tip

Kies dagelijks een bepaalde activiteit uit die je met aandacht wil doen, bv. een kop koffie drinken, een appel eten, de reis tussen je huis en je werk afleggen, een bad nemen, ...



Gelukslijn 6: Heb grip op je leven

Iedereen wordt in zijn leven geconfronteerd met kleine en grote problemen. De manier waarop je ermee omgaat, bepaalt voor een deel je geluk. Sommige problemen zijn onbelangrijk. Het heeft dan ook geen zin om er veel tijd aan te besteden of er je druk in te maken, bv. niet alle ingrediënten meer in huis hebben om de maaltijd te koken die je gepland had, vergeten zijn een tv-programma op te nemen, ...

De belangrijke problemen kun je nog onderverdelen in deze waarop je wel en deze waarop je geen vat hebt. Problemen die belangrijk zijn voor jou en die je kunt aanpakken, benader je het best actief. Je krijgt daardoor het gevoel

dat je controle hebt over je leven. Dat werkt versterkend en wapent je beter tegen stress en tegenslagen. Wat je niet zelf in de hand hebt, probeer je beter te aanvaarden.

Soorten problemen



Sta eens stil bij de problemen die je op dit moment ervaart. Noteer ze hieronder in de passende kolom. Je problemen in de tweede kolom zijn de problemen waar je het best je energie in steekt om je welbevinden te verhogen.

Onbelangrijk probleem	Belangrijk probleem maar oplosbaar	Belangrijk probleem maar niet oplosbaar
Niet alle kleine klussen in huis gedaan hebben tegen het geplande moment	Onvoldoende Frans kunnen spreken om goed te functioneren op je werk	Last hebben van een chronische ziekte
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Omgaan met problemen

Grip hebben op je leven, betekent dat je de problemen in je leven op een goede manier aanpakt. De manier waarop je omgaat met problemen heeft invloed op de mate waarin je stress ervaart.

Iedereen vermijdt wel eens een probleem. Er kunnen hiervoor verschillende redenen zijn: je kunt het niet meteen oplossen, je ziet op tegen de inspanning of de confrontatie, je weet niet onmiddellijk hoe je het kunt oplossen. Uitstellen en vermijden is menselijk maar er zijn ook nadelen aan verbonden. Problemen die je niet aanpakt, worden groter, kunnen zich opstapelen en besmetten je gevoel van eigenwaarde.

Beter is het dus je probleem actief aan te pakken. Je richt je dan vooral op problemen waar je zelf invloed op hebt. Je bekijkt het probleem rustig, zet de zaken op een rijtje, gaat doelgericht en met vertrouwen te werk om het probleem op te lossen. Hoe lastig het soms ook is, op termijn zal deze aanpak je het minste stress opleveren.

Dit stappenplan helpt je alvast op weg om actief je problemen aan te pakken.

Stap 1:

Benoem je probleem helder en concreet.

Stap 2:

Bedenk zoveel mogelijk oplossingen, hoe stom ze misschien ook klinken.

Stap 3:

Bekijk elke oplossing van alle kanten, voor- en nadelen, kansen op succes en mislukking en kies de beste oplossing.

Stap 4:

Maak een zo concreet mogelijk plan van hoe je dit gaat doen, wanneer, in welke omstandigheden, wanneer je tevreden bent, ...

Stap 5:

Voer je plan uit.

Stap 6:

Ga voor jezelf na of na de uitvoering van je plan het probleem (in voldoende mate) is opgelost. Zo ja, dan kun je stoppen met de uitvoering van je plan en een nieuw probleem onder handen nemen. Zo nee, keer dan terug naar stap 2 en probeer een nieuwe oplossing uit.

Stap 7:

Beloon jezelf!



“

Geluk moet als goud gewonnen worden uit het erts van het dagelijks leven.

- Lode Marley -

”

Aanvaarden van niet-oplosbare problemen

Soms word je geconfronteerd met een niet-oplosbaar probleem, bv. de dood van een geliefde, een chronische ziekte, ... Dan is het belangrijk te leren omgaan met het probleem.

Een paar concrete tips:

- Aanvaard je gevoelens, ook deze van verdriet, kwaadheid of angst omdat je het probleem niet kunt oplossen. Deze gevoelens horen erbij en ze een plaats geven helpt om het probleem te leren aanvaarden.
- Praat erover met mensen die je vertrouwt. Vertel wat je dwars zit en vermijd negatieve gevoelens niet. Ook het opzoeken van lotgenoten kan je helpen om het probleem een plaats te geven in je leven.
- Probeer eventueel of je je doelen kunt bijstellen, bv. als je voortdurend last hebt van pijn door een chronische aandoening probeer dan niet van een pijnloos leven leiden je hoogste doel te maken. Misschien is het beter te zoeken naar manieren hoe je ondanks de pijn toch een zinvol leven kunt leiden.

Marie (51 jaar): "Sinds vorig jaar merk ik dat de gezondheid van mijn moeder steeds meer achteruit gaat. Binnenkort is het wellicht niet meer mogelijk om haar alleen te laten wonen en zullen we moeten uitkijken naar een rust- of bejaardentehuis. Ik heb altijd heel veel samen met mijn moeder gedaan. We zijn twee handen op één buik. Het valt me moeilijk te aanvaarden dat 'de goede oude tijd' voorbij is. Gelukkig kan ik erover praten met mijn broer en mijn beste vriendin. Zij helpen me de fijne dingen die ik nog samen met mijn moeder kan doen ook te zien."

Gelukslijn 7: Leef gezond en beweeg

Fysiek bezig zijn geeft je energie en zorgt ervoor dat je minder piekert. Bovendien krijg je een heerlijk ontspannen gevoel en slaap je beter. Ook door evenwichtig te eten en niet te roken versterk je een goed gevoel.

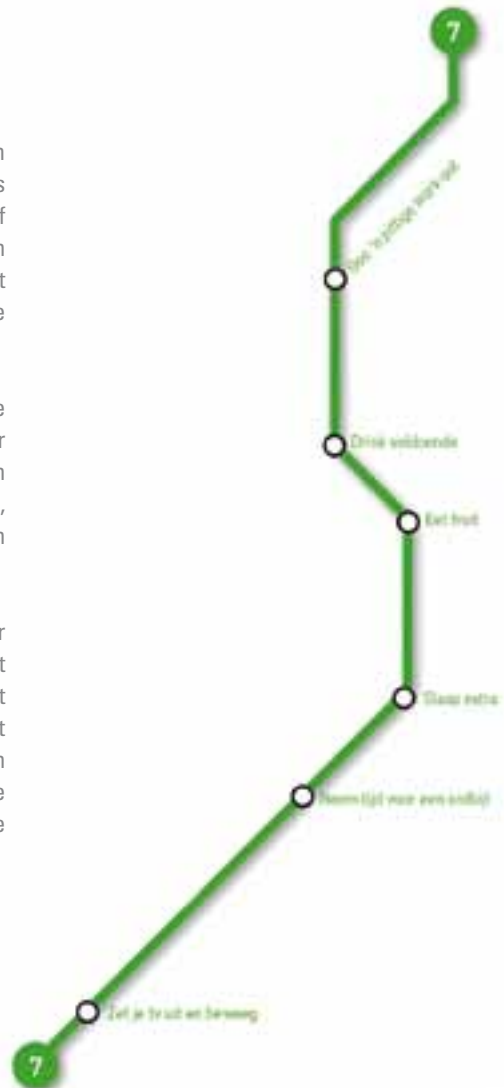
Daarnaast bepalen nog een aantal andere factoren de mate waarin je gezond eet, bv. voldoende drinken, een goede verdeling van de maaltijden gedurende de dag, dagelijks ontbijten, vetarme bereidingswijzen kiezen, ...

Een actieplan voor voeding en beweging

Om voldoende te bewegen hoef je echt geen atleet te zijn of intensief te sporten. Dagelijks een half uur matig intensief bewegen of drie dagen per week minstens 20 minuten intensiever bewegen is voldoende en levert zowel fysiek als mentaal een belangrijke gezondheidswinst op.

Matig intensief bewegen betekent dat je hartslag verhoogt tijdens het bewegen maar dat je nog gemakkelijk een gesprek kunt voeren en dat je niet buiten adem bent, bv. wandelen, zwemmen, fietsen, de trap nemen, in de tuin werken of de auto wassen.

Evenwichtig eten zorgt ervoor dat je minder kans loopt op ziekten en ongemakken en draagt ertoe bij dat je je fit en beter in je vel voelt. Wat je eet, beïnvloedt immers hoe je eruit ziet en wat je fysieke mogelijkheden zijn. Gezond eten is in de eerste plaats zorgen voor een evenwichtige keuze van voedingsmiddelen op basis van de actieve voedingsdriehoek.



Eet jij evenwichtig en beweeg je voldoende?



Onderstaande lijst bevat de algemene aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek. Duid aan of je deze toepast in jouw dagelijks eet- en beweegpatroon.

Dagelijkse aanbeveling	Ik pas dit toe	Ik pas dit niet toe
30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging		
1,5 liter water drinken (koffie en thee inbegrepen)		
3 tot 5 stukken gekookte aardappelen eten		
5 tot 12 sneden brood eten		
Vooraf volkoren graanproducten eten		
6 tot 12 eetlepels groenten eten		
2 tot 3 stukken fruit eten		
3 tot 4 porties melkproducten gebruiken (melk, yoghurt, kaas, calciumverrijkte sojaproducten)		
bij voorkeur magere of halfvolle zuivelproducten gebruiken		
Smeer- en bereidingsvet beperken tot 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijden en een mespuntje smeervet per boterham		
Snoep, koekjes, chocolade, suiker- en/of vetrijke tussendoortjes beperken		
Alcoholische dranken beperken		
Evenwichtig ontbijten		



Noteer hieronder voor jezelf waar jij de komende week in je eet- en/of beweegpatroon verandering in wil aanbrengen. Formuleer je doelstelling heel concreet, bv. ik wil deze week elke dag minstens twee stukken fruit eten.

.....

.....

Aandacht voor je slaap

Slaap zorgt ervoor dat je lichamelijk en geestelijk herstelt van de activiteiten van de voorbije dag. Je hebt voldoende geslapen als je overdag functioneert zonder slaperig te worden. Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. Het gemiddelde ligt rond de acht uur slaap per nacht. Nachtenlang slecht slapen zorgt ervoor dat je prikkelbaar, lusteloos en humeurig wordt en dat je je minder goed in je vel voelt.

Jouw slaap verbeteren



Als jij je slaap wil verbeteren, duid dan in onderstaande lijst aan welke tip(s) je hiervoor wil uitproberen.

- Respecteer je eigen slaapbehoefte en biologische klok. Blijf bv. niet elke avond laat op als je een ochtendmens bent en probeer niet minder te slapen dan je eigenlijk nodig hebt.
- Sta zoveel mogelijk op hetzelfde uur op en ga op hetzelfde uur slapen.
- Creëer een vast slaapritueel zodat je lichaam 'aanvoelt' dat het bijna tijd is om te slapen.
- Kies 's avonds ontspannende activiteiten zoals zwemmen, yoga of wandelen in plaats van intensieve sporten zoals squash, aerobic of tennis. Of lees een ontspannend boek, neem een bad, luister naar rustige muziek, ...
- Concentreer je voor het inslapen op een aangename herinnering of belevenis in plaats van op je zorgen.
- Zorg voor goede verluchting en een niet te hoge temperatuur (16 tot 18°C) in je slaapkamer.

- Drink geen cafeinehoudende dranken zoals koffie, thee en cola vanaf 17 uur als je daar gevoelig voor bent. Ze maken het inslapen moeilijker en verminderen je slaapkwaliteit.
- Wees zuinig met alcohol want je slaapt minder diep en wordt vaker wakker.
- Rook niet voor het slapengaan. Nicotine bevordert de aanmaak van adrenaline, een stimulerende stof die je hersenen oppept en je bloeddruk doet stijgen. Je slaapt onrustiger waardoor je 's morgens minder uitgerust bent.
- Eet geen zware of pikante maaltijden voor het slapengaan. Zowel een overvolle als een lege maag kunnen je slaap verstoren.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag om je diepe slaap te bevorderen.



Tip

Praat erover met je arts als je slaapproblemen aanhouden en bovenstaande tips niet helpen.

En nu zelf aan de slag

Een toverformule om gelukkig te worden bestaat niet. In deze brochure vind je heel wat tips. Niet alle tips zijn voor iedereen even toepasselijk. Kies de tips die het best aansluiten bij jouw persoonlijkheid en ga daarmee aan de slag. Veel succes!

Geluksdagboek

Onderzoek heeft aangetoond dat het dagelijks benoemen van drie positieve dingen je geluksgevoel vergroot. Het feit dat je ze ook effectief neerschrijft, verhoogt je geluksgevoel.



Hieronder vind je een eenvoudig dagboek voor de komende week. Sluit elke dag af met het neerschrijven van 3 positieve dingen van de voorbije dag. Geef jezelf voor die dag ook telkens een geluksscore tussen 0 (heel ongelukkig) en 10 (heel gelukkig).

	Drie positieve dingen	Geluksscore
Dag 1	1 2 3
Dag 2	1 2 3
Dag 3	1 2 3
Dag 4	1 2 3
Dag 5	1 2 3
Dag 6	1 2 3
Dag 7	1 2 3

Meer informatie

Bronnen

De inhoud van deze brochure is uitgewerkt in samenwerking met ISW Limits en is gebaseerd op de zeven principes van geluk en mentale fitheid van het Nederlandse Trimbosinstituut.

De zeven principes van geluk en mentale fitheid worden beschreven in:

- Bolier, L., Haverman, M., & Walburg, J.A. (2010). **Mental fitness - Verbeter je mentale conditie.** Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Haverman, M., Bohlmeijer, E., & Bolier, L. (2009). **Psyfit, een internet interventie ter bevordering van de mentale gezondheid.** Utrecht: Trimbos-instituut.
- Walburg, J.A. (2008). **Mentaal Vermogen - Investeren in geluk.** Amsterdam: Nieuw Amsterdam.



Meer lezen

Wie meer wil lezen over geluk en de verschillende strategieën om je geluksgevoel te vergroten, vindt zeker extra informatie en inspiratie in volgende boeken.

- Bolier, L., Haverman, M & Walburg, J. (2010). – **Mental fitness. Verbeter je mentale conditie.** - Uitgeverij Boom.
- Bormans, L. (2010). - **Geluk. The World Book of Happiness.** – Lannoo.
- Covey, S. R. (2002). **De zeven eigenschappen van effectief leiderschap.** – Amstel Uitgevers
- Dewulf, D. (2008). – **Mindfulness: een pad van vrijheid.** – Acco.
- Dewulf, D. (2010). – **Mindful gelukkig. Gelukkig worden doe je zelf.** – Lannoo.
- Hayes, S. (2008). – **Uit je hoofd, in het leven.** – Uitgeverij Nieuwezijds B.V.
- Lyubomirsky, S. (2009). - **De maakbaarheid van het geluk. Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven.** – Uitgeverij Archipel.
- Rogiers, R., van den Abbeele, D. Van de Putte, J. (2007). - **Je kan anders.** – Roularta.
- Terstegge, M. (2011). – **Geef flow aan je leven. Gelukkig worden doe je zelf.** – Lannoo.
- Walburg, J. (2009). - **Mentaal vermogen. Investeren in geluk.** – Nieuw Amsterdam Uitgevers.

Waar kun je terecht?

De beschreven gelukslijnen en bijbehorende haltes richten zich tot iedereen. Wie zich goed in zijn vel voelt, leert ermee dat gevoel te onderhouden of te behouden op een moment dat hij het wat moeilijker heeft. Wie zich minder gelukkig voelt, vindt hierin advies, tips, informatie en oefeningen om stap voor stap zijn geluksgevoel te vergroten.

Het kan zijn dat bepaalde adviezen of oefeningen dingen bij je losgemaakt of opgeroepen hebben waarover je graag met iemand wil praten. Aarzel niet om in dit geval hulp te zoeken. Je kunt terecht bij:

- je huisarts
- Tele-Onthaal voor een anoniem gesprek op het nummer 106 of een anonieme chat met een medewerker van Tele-Onthaal op www.tele-onthaal.be
- de Dienst Maatschappelijk Werk van je regionaal CM-ziekenfonds
- een Centrum Algemeen Welzijn in jouw regio (voor een adres in je buurt surf naar www.caw.be of bel naar 078 150 300)
- een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (voor een adres in je buurt surf naar www.theseas.be)
- een zelfstandige psychotherapeut (voor een adres in je buurt surf naar www.bfp-fbp.be) of gedragstherapeut (voor een adres in je buurt surf naar www.vvgt.be)
- Centrum ter Preventie van Zelfdoding, tel. 02 649 95 55 of www.preventiezelfdoding.be

Ook op volgende websites vind je heel wat informatie en praktische tips:

- www.plukjegeluk.be, de CM-gelukscoach met informatie, tips, oefeningen, getuigenissen om je geluksgevoel en mentale veerkracht te vergroten.
- www.fitinjehoofd.be, website met steun van de Vlaamse overheid waar je tal van tips krijgt om je mentale welzijn te verbeteren. Via een vragenlijst krijg je een beeld van jouw mentale gezondheid met advies op maat zodat je onmiddellijk aan de slag kunt.
- www.kleurjeleven.be, internetcursus voor volwassenen die hun sombere en depressieve gevoelens willen aanpakken. Als CM-lid geniet je een voordeel.
- www.psychiatrie.be, portaalsite over psychiatrie in België met uitgebreide informatie over diverse soorten psychische problemen, hulpverleningsmogelijkheden, literatuur en adressen.
- www.geestelijke-gezondheid.be, informatie over geestelijke gezondheidsthema's en Vlaamse organisaties die daar rond actief zijn.
- www.vvgt.be, website van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid

CM Gezondheids promotie

De dienst Gezondheids promotie van CM organiseert regionaal tal van **infosessies en cursussen** in het kader van mentale gezondheid, bv. pluk je geluk, haal meer uit je leven, mindfulness, word je gids bij spanning en stress, assertiviteit, relaxatie, yoga,...

Voor meer informatie of om in te schrijven kun je terecht bij de dienst Gezondheids promotie van je regionaal CM-ziekenfonds of via www.cm.be (Agenda).

Heeft je CM-regio een **Gezondheidsbib**, dan kun je daar boeken of didactisch materiaal ontlenen. Meer info vind je op www.gezondheidsbib.be.

Antwerpen

Gezondheidsbib
World Trade Center Antwerpen
Frankrijklei 33 bus 4, derde verdieping
2000 Antwerpen, Tel. 03 470 21 50
E-mail: gezondheidspromotie.antwerpen@cm.be

Brugge

Gezondheidsbib
Oude Burg 23, 8000 Brugge, Tel. 050 44 03 88
E-mail: gezondheidspromotie.brugge@cm.be

Brussel

Dienst Gezondheids promotie
Adm. Zetel: Haachtsesteenweg 1805,
1130 Brussel, Tel. 02 240 85 06
E-mail: gezondheidspromotie.sintmichielsbond@cm.be

Leuven

Dienst Gezondheids promotie
Platte Lostraat 541, 3010 Leuven, Tel. 016 35 96 95
E-mail: gezondheidspromotie.leuven@cm.be

Limburg

Dienst Gezondheids promotie
Prins Bisschopssingel 75, 3500 Hasselt,
Tel. 011 28 04 45
E-mail: gezondheidspromotie.limburg@cm.be

Mechelen

Dienst Gezondheids promotie
Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen
Tel. 015 21 59 08

Midden-Vlaanderen

Dienst Gezondheids promotie
Lieven Bauwensbuilding
Martelaarslaan 17, 9000 Gent, Tel. 09 267 57 35
E-mail: gezondheidspromotie.mvl@cm.be

Oostende

Gezondheidsbib
Ieperstraat 12, 8400 Oostende, Tel. 059 55 26 15
E-mail: gezondheidspromotie.oostende@cm.be

Roeselare-Tielt

Dienst Gezondheids promotie
Beversesteenweg 35, 8800 Roeselare
Tel. 051 26 53 00
E-mail: gezondheidspromotie.roeselaretielt@cm.be

Turnhout

Dienst Gezondheids promotie
Korte Begijnenstraat 22, 2300 Turnhout
Tel. 014 40 34 69

Waes en Dender

Gezondheidsbib
de Castrodreef 2, 9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 760 93 93 (gezondheidsbib) – 03 760 93 92 (projecten)
E-mail: gezondheidspromotie.waesendender@cm.be

Zuid-West-Vlaanderen

Gezondheidsbib 't Groen Spoor
St.-Janslaan 8, 8500 Kortrijk
Tel. 056 26 63 28
E-mail: groenspoor@cm.be

pluk je geluk



Geluk kun je leren.

Gelukkige mensen leven langer en gezonder. Ze presteren beter en hebben meer vrienden. Redenen genoeg dus om aan je geluk te werken. Dat kan, want je geluk heb je voor 40 procent zelf in handen. Ontdek met 'Pluk je geluk' hoe je je geluk en je mentale fitheid kunt vergroten.

www.plukjegeluk.be

Deze publicatie is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie van CM,
Haachtsesteenweg 579 postbus 40,
1031 Brussel, gezondheidspromotie@cm.be,
www.cm.be.

V.U.: Bert Peirsegaale, Haachtsesteenweg 579
Postbus 40, 1031 Brussel
© Oktober 2011

Dit doe-boek kost 1,50 euro.
Richtprijs voor CM-leden is 0,75 euro.

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.