

Geluk zit in kleine dingen

Iedereen heeft het wel al eens gehoord: “geluk zit in kleine dingen.” Maar is dit ook werkelijk zo? Uit onderzoek blijkt dat deze quote waar is, mensen worden het gelukkigste van de kleine dingen die om hen heen gebeuren of hen overkomen. In het onderzoek werd aan mensen gevraagd wat hen het gelukkigste maakte op een dag, en de meeste mensen kozen voor het vinden van een tientje in hun broekzak. Maar dan is er nog de vraag: “wat is geluk?”.

Wat is geluk?

Geluk is een gevoel van tevredenheid, een gevoel van vreugde en ontspannenheid. Die dingen zijn natuurlijk niet hetzelfde, want geluk is ook niet altijd hetzelfde. Mensen kunnen dit gevoel namelijk op veel verschillende momenten hebben, en het op andere manieren ervaren. Voor de ene is het bijvoorbeeld wanneer dat pakketje aankomt met nieuwe kleding, en voor een ander is het het moment wanneer je favoriete voetbalclub wint. Iedereen kent het gevoel van geluk wel, maar wat is het daadwerkelijk, en waar komt het vandaan?

Waar komt geluk vandaan?

Geluk is een beschrijving van het gevoel dat je ervaart wanneer je bijvoorbeeld ontspannen, blij of tevreden voelt. Veel mensen denken dat hoe gelukkig je je voelt te maken heeft met je DNA, en daadwerkelijk speelt dat ook een rol in je geluk. Maar het grootste deel wordt bepaald door de dingen en mensen om je heen. Als je je omgeeft met mensen met die je goed kan en met wie je leuke momenten beleeft maakt dat een groot deel uit, maar ook bijvoorbeeld je baan en hoe goed je je in je vel voelt. Zo een 70% van je geluk komt namelijk uit die dingen en maar 30% is genetisch

Ik begon mijn blog met de vraag: Wat is geluk? Het antwoord op die vraag is eigenlijk heel makkelijk, geluk is een goed gevoel dat mensen kunnen krijgen door hun omgeving, de mensen om hen heen en hun DNA. Geluk betekent niet hetzelfde voor iedereen, mensen worden namelijk gelukkig door soms totaal andere redenen. Maar het komt allemaal terug bij het goede gevoel.

Mila Clausen (V3)