Inleiding

Gevoelens: we hebben ze allemaal. Maar soms is het lastig te weten hoe je je nu écht voelt. Je bent blij, maar ook zenuwachtig. Of je weet niet of je boos of verdrietig bent. Of je snapt niet waarom andere mensen raar tegen je doen.

Je kunt van alles voelen: bijvoorbeeld geluk, angst of jaloezie. Sommige gevoelens herken je meteen. Maar andere gevoelens zijn moeilijker. Stel je voor: er is een leuk feest, en jij wordt niet uitgenodigd. Voel je je dan verdrietig? Boos? Teleurgesteld? Of alle drie tegelijk? Want dat kan ook. Wist je trouwens dat je gevoel vaak bepaalt wat voor humeur je hebt?

In dit boek lees je over allerlei verschillende gevoelens. Daardoor begrijp je er meer van. Je weet beter wat jouw gevoelens betekenen. En ook belangrijk: je snapt meer van de gevoelens en het humeur van anderen!

WIST JE DAT JE GEVOEL VAAK BEPAALT WAT VOOR HUMEUR JE HEBT?

HOOFDSTUK 1

Gelukkig

Gelukkig zijn, dat wil iedereen wel. Als je je gelukkig voelt, ben je tevreden met hoe het met je gaat. Je voelt je blij en vrolijk. Je geniet van grote én kleine dingen.

Het is best moeilijk om woorden te vinden die uitleggen hoe je je voelt. Want hoe voelt geluk? Als je gelukkig bent, voel je je heel prettig. Je hebt een goed humeur. Misschien wil je je voor altijd zo blijven voelen!
Iedereen kan van iets anders gelukkig worden. Bijvoorbeeld van een gezellige avond met vrienden. Je lievelingsliedje op de radio. Of van een stukje op je scooter rijden als de zon schijnt.

Gevoel

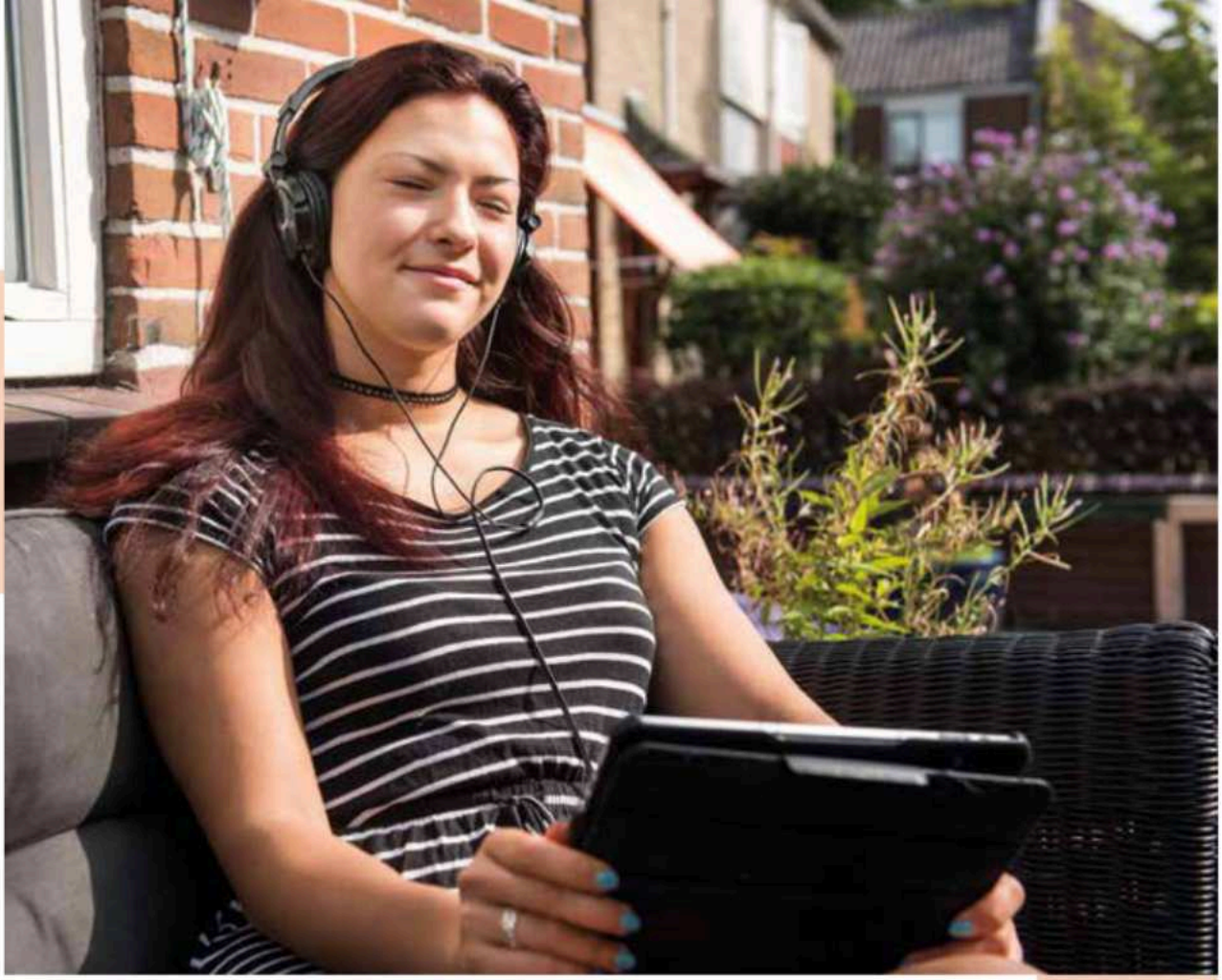
Hoe merk je dat je gelukkig bent? Dat voel je van binnen. Je voelt je blij, vrolijk en tevreden. En je maakt je geen zorgen over vervelende dingen. Als jij je van binnen gelukkig voelt, merken andere mensen dat. Zij zien het aan jouw buitenkant. Want als je je gelukkig voelt, kijk je vaak ook gelukkig. Je lacht meer dan anders. Je ergert je minder snel aan dingen en aan andere mensen.

TIP

LACHEN

Mensen die gelukkig zijn, lachen veel. Toch betekent dat niet automatisch dat als iemand lacht, hij of zij gelukkig is. Want mensen die zich ongelukkig voelen, lachen ook. Je weet pas écht hoe iemand zich voelt, als je daar samen over praat.

GELUKKIG ZIJN IS NIET ALLEEN GOED VOOR JE HUMEUR.



Genieten

Wat kun je doen als je je gelukkig voelt? Van je goede humeur genieten! Geluk is een van de prettigste dingen die je kunt voelen. Ben je niet zo vaak gelukkig als je zou willen? Doe dan dingen waar je meestal blij van wordt. Of ga eens iets doen wat je vroeger leuk vond!

Geen stress

Gelukkig zijn is niet alleen goed voor je humeur. Het is ook goed voor je gezondheid. Want als je je goed en tevreden voelt, heb je minder last van stress. Je maakt je minder zorgen over problemen. En dat merkt je lichaam. Je hartslag is normaal. En je krijgt genoeg zuurstof binnen.

TIP

VERZAMEL GELUKSMOMENTEN

Weet je hoe je gelukkiger wordt? Door gelukkige momenten te verzamelen. Bijvoorbeeld door elke avond op te schrijven waar je die dag gelukkig van werd. Dat kan zijn toen je de kat van de buren aaide. Of toen je met je broer de slappe lach had. Door geluksmomenten te verzamelen, begrijp je beter waar jij gelukkig van wordt.

HET IS OOK GOED VOOR JE GEZONDHEID.