

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?**



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 burens aande. 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.

Zin

Als je ergens zin in hebt, verheug je je erop. Je weet dat er iets gaat gebeuren. En je voelt dat je dat leuk vindt. Bijvoorbeeld omdat je iets nieuws of spannends gaat doen.

Je voelt dat je ergens zin in hebt als je graag wil dat het gebeurt. Niet iedereen heeft zin in dezelfde dingen, want ieder mens is anders. En het verschilt ook per dag. De ene keer heb je zin om naar de bioscoop te gaan. De andere keer heb je zin om thuis te blijven. Je kunt zin hebben in van alles. Bijvoorbeeld in je verjaardag. Of in een avond uitgaan met je

vrienden. Of je verheugt je op je zomervakantie. Of je hebt veel zin om met je geliefde te zoenen ...

Vakantie

Weet je hoe het voelt als je ergens veel zin in hebt? Je denkt dan maar aan één ding: aan dat waar je zin in hebt! En je wordt vrolijk als je eraan denkt. En misschien ook een beetje zenuwachtig, maar op een fijne manier. Dus heb je zin in de vakantie? Dan wil je dat de vakantie zo snel mogelijk begint. En je voelt een kriebel in je buik als je aan de vakantie denkt. Misschien kun je 's nachts zelfs

TIP

TIP

Heb je ergens zoveel zin in dat je over niets anders kunt praten? Pas dan op. Zorg dat je ook over andere onderwerpen praat. En goed naar anderen luistert. Zo houd je rekening met de ander.

ALS JE ERGENS ZIN IN HEBT, KUN JE ER ENTHOUSIAST OVER VERTELLEN.



niet slapen omdat je zoveel zin in de vakantie hebt!

Vertellen

Als je ergens veel zin in hebt, is het fijn om erover te praten. Waarschijnlijk vinden andere mensen het ook leuk om te horen dat jij ergens zin in hebt. Want als je ergens zin in hebt, kun je er enthousiast over vertellen. Vertel je dat je ergens veel zin in hebt? Dan zullen andere mensen blij voor je zijn. En ze zullen je veel plezier wensen.

Plezier

Het is gezond als je ergens zin in hebt. Het betekent dat je weet wat je wilt. En dat je weet hoe je plezier kunt maken. Maar heb je last van je verlangens? Bijvoorbeeld omdat je je niet goed kunt concentreren op andere dingen? Dan is het best lastig om ergens veel zin in te hebben.

TIP

TIP

Als je ergens zin in hebt, gaat dat over de toekomst. Maar je kunt ook zin hebben in iets dat al gebeurd is. Dat noem je dan een goede herinnering. Terugdenken aan een goede herinnering kan net zo fijn voelen als zin hebben in iets nieuws.

Tevreden

Voel je je tevreden? Dan vind je dat het goed gaat. Misschien ben je best trots op jezelf. Je voelt je bijvoorbeeld goed over iets wat je hebt gedaan.

Tevreden zijn geeft een prettig gevoel. Het gevoel dat iets af is: klaar. Of dat het goed is zoals het is. Je kunt bijvoorbeeld tevreden zijn over je relatie. Of over een examen dat je hebt gemaakt. Of je voelt je tevreden omdat je je kamer eindelijk hebt opgeruimd. Of omdat je gesport hebt. Je kunt ook tevreden zijn omdat je iets níét hebt gedaan: bijvoorbeeld

als je niet een hele zak chips hebt leeggegeten.

Voldaan

Als je je tevreden voelt, heb je een voldaan gevoel. Je hebt misschien hard gewerkt. Of goed je best gedaan. Of geoefend voor iets moeilijks. En dat deed je niet voor niets, want nu ben je klaar. Meestal voelen mensen zich pas tevreden als ze iets af hebben. Hoe moeilijker het was, hoe meer tevreden ze zich daarna voelen. Je tevreden voelen heeft vaak te maken met trots. Je vindt het knap van jezelf dat iets is gelukt. Je kunt je ook tevreden voelen omdat

TIP

STA EVEN STIL

Zorg dat je écht voelt dat je tevreden bent. Dat klinkt gek, want dat voel je toch vanzelf? Niet als je eerst je ramen zeemt en meteen daarna boodschappen gaat doen. Sta even stil bij je tevreden gevoel. Bekijk je schone ramen, en geniet van je tevredenheid!



iemand anders trots op jou is. Als iemand jou een compliment geeft over iets dat jij hebt gedaan, kun je je extra tevreden voelen.

Lekker

Wat doe je als je je tevreden voelt? Geniet ervan, want het is een lekker gevoel. Zo'n lekker gevoel zelfs, dat je je vaker tevreden wilt voelen. Een tevreden gevoel zorgt er vaak voor dat je harder gaat werken. En beter je best doet. Want dan krijg je dat fijne tevreden gevoel weer!

Ontspannen

Tevreden zijn is goed voor je gezondheid, net als gelukkig zijn. Want als je tevreden bent, voel je minder stress. En stress is slecht voor je gezondheid. Een tevreden gevoel helpt je om te ontspannen. En je slaapt er ook beter van. Daarom voelt iemand die tevreden is zich prettiger dan iemand die niet tevreden is.

TIP

MINDER STRENG

Ben je niet snel tevreden? Wil je altijd maar meer? Richt je aandacht dan op wat wél goed is. Een perfect leven bestaat niet, en dat hoeft ook helemaal niet. Probeer minder streng voor jezelf te zijn. Als jij je tevreden voelt, ben je blijer.