



19 Kenmerken om ongelukkige mensen te herkennen

1. Piekeren over dingen die toch niet te controleren zijn

Maak je niet druk om wat je had moeten doen of hoe het verleden had kunnen uitdraaien, want dat levert niets op. Pieker niet over zaken waar je geen controle over hebt. Leer uit je fouten en doe het volgende keer beter!

2. Opgeven wanneer het moeilijk wordt

Ongelukkige mensen geven op wanneer een situatie hopeloos lijkt. Het is echter net op zulke momenten dat je absoluut moet doorzetten als je grootse dingen wilt bereiken en je je goed wil voelen over jezelf.

3. Zichzelf te serieus nemen

Als je jezelf serieus neemt, neem je wellicht ook het leven zelf serieus. Zet eens een stap terug en lach met jezelf en met de absurditeit van het bestaan.

4. Blijven zitten

Bewegen levert tal van mentale en fysieke voordelen op. Hoe meer je beweegt, hoe beter je je voelt. Op de lange termijn kan blijven zitten zelfs je doodvonnissen tekenen.

5. Te hoog mikken

Je hebt iets nodig om naartoe te werken, maar als je doel onrealistisch is, zal je jezelf hoogstwaarschijnlijk ontgoochelen. Het is daarom effectiever om veel kleine, makkelijk realiseerbare doelen te stellen.

6. Ongezonder eten

Trakteer jezelf af en toe gerust op iets lekkers, maar maak er geen gewoonte van om je elke keer te laten gaan. Gezond voedsel is beter voor je humeur, geeft je meer energie en bevordert je fysieke gezondheid. Bovendien kan het ook best lekker zijn!

7. Onvoldoende slapen

Slaap is essentieel en je hoeveelheid slaap correleert rechtstreeks met je geluk en productiviteit de volgende dag.



8. Focussen op zwakheden

Wees bewust van wat je zwakheden zijn, maar raak er niet door geobsedeerd. Definieer jezelf aan de hand van je sterke punten, niet je zwakke.

9. Te veel tijd spenderen op sociale media

Mensen die te veel tijd op sociale netwerken doorbrengen, zitten vaak in met wat anderen van hen denken en vergelijken zichzelf constant met hun online vrienden. Dat leidt in veel gevallen tot toenemende onzekerheid.

10. In de comfortzone blijven

Het mag dan wel saai zijn, maar in je comfortzone voel je je veilig. Weinig risico betekent echter ook weinig opportuniteiten om je levenskwaliteit te verbeteren.

11. Piekeren over wat anderen denken

Laat je geluk niet bepalen door wat anderen over je denken. Het allerbelangrijkste is dat jij je goed voelt in je eigen vel.

12. Roddelen en klagen

Als je niets goeds te zeggen hebt, hou dan je mond.

13. Te veel werken

Mensen die te veel werken, verwaarlozen hun eigen behoeftes. Vergeet niet om er af en toe eens helemaal tussenuit te trekken - of je telefoon eens uit te zetten.

14. Zichzelf isoleren

Vrienden en familie kunnen je opbeuren wanneer je je slecht voelt. Omring jezelf met mensen die van je houden.

15. Zichzelf nooit trakteren

Ontzeg jezelf niet alle plezier. Ga eens uitgebreid op vakantie, geef eens wat meer uit aan een nieuwe outfit of trakteer jezelf eens op een goede massage!



16. Genoegen nemen

Ongelukkige mensen die in hun comfortzone blijven, nemen meestal genoeg met wat ze hebben en doen hun best niet om meer uit het leven te persen. Fout, want er is zo veel meer mogelijk.

17. Weigeren om anderen te vergeven

Jezelf of anderen vergeven, geeft jou een bevrijdend gevoel en maakt ook anderen gelukkig. Vergeet nooit dat vergeven over de toekomst en niet over het verleden gaat.

18. Planning en organisatie vermijden

Als je niets plant, is het logisch dat je leven een chaos is. Neem je leven nu in handen. Begin met je bureau schoon te maken en je carrière te plannen.

19. Enkel aan zichzelf denken

Schenk meer aandacht aan anderen en breng meer dankbaarheid op voor wat je al hebt. Dat kan wonderen doen voor je gelukstoestand.