

Gouden Bord van Geluk maakt geluk 'way of life'

Hoe bewuster je bent van wat jou blij en niet blij maakt, hoe bekwamer je wordt in geluk vergroten en hoe groter je meerwaarde wordt. Door alles wat je positief en negatief ervaart, wat je beter kunt doen en idealen te visualiseren op het **Gouden Bord van Geluk**, komt geluk steeds meer tussen je oren en wordt geluk 'way of life'. Het bord, geïnspireerd door Simon Sinek's 'golden circle', bestaat uit vijf vakken en vier cirkels. De vakken staan voor de vijf universele geluksgebieden: gedachten, mensen, activiteiten, manieren en plekken. De cirkels geven de stappen om geluk te vergroten weer: bewust worden waar je blij en niet blij van wordt, ideeënontwikkeling en actie. **Waarom nodig? Miljoenen mensen in Nederland hebben last van een burn-out, welvaartsziekte, depressie en/of scheiding.**

Geluk is geen wetenschap maar lifestyle

Er zijn wereldwijd duizenden (wetenschappelijke) onderzoeken rondom geluk gedaan. Ze onderbouwen de realiteit en de noodzaak van geluk en leggen een relatie met gezondheid. Geluk is geen wetenschap, maar een lifestyle rondom twee simpele vragen: waar word ik blij van en hoe kan ik anderen blij maken? Deze vragen heeft geluksmarketeer Alexandra Augustijn verwerkt tot een simpele methode (**KISS GELUK**) en het Gouden Bord van Geluk. Geluk vergroot je door drie stappen: bewustwording waar je blij en niet blij van wordt (voelen), ideeënontwikkeling (denken) en actie (doen). Alle input zet je op het Gouden Bord van Geluk. Door het bord op een centrale plek te hangen, word je bewuster van wat jou blij maakt en hoe het beter kan. Je gaat er steeds meer naar handelen totdat geluk 'way of life' wordt en je onbewust bekwam wordt in het vergroten van het geluk van jezelf en anderen.

Individueel en samen

Je kunt de methode en het Gouden Bord van Geluk individueel en samen met je partner, gezin of team gebruiken. Je hebt grote invloed op elkaars geluk. Hoe meer je blij wordt van dezelfde gedachten, mensen, activiteiten, manieren en plekken, hoe groter de synergie. Door het bord samen in te vullen, maak je obstakels zichtbaar en ga je sneller de dialoog aan hoe je verbeteringen tot stand kunt brengen waar iedereen blij(er) van wordt.

Zeven geluksprincipes

Wat maakt nu of je van iets of iemand blij wordt? Op basis van ervaring en (wetenschappelijk) onderzoek is alles samen te vatten in zeven geluksprincipes: jezelf zijn, vrij voelen, passen bij je doel, vitaal voelen, positief zijn, verbonden voelen en uitgaan van win-win. Alles waar je niet blij van wordt, mist een of meer geluksprincipes. Daarom is het zinvol om verbeterideeën te ontwikkelen rondom de ontbrekende geluksprincipes. Hierover kun je zelf nadenken, met anderen brainstormen en inspiratiekaarten en het boek 'De Gelukseconomie' (eerder dit jaar door Alexandra gepubliceerd) gebruiken.

Meer informatie en interviews: Alexandra Augustijn, tel: 0646 218161, info@sympassion.com
Meer over de [Gouden Bord van Geluk](#), [De Gelukseconomie](#) en [HR foto's](#)