

DE GELUKSCODE VOOR GEZINNEN

Samen op zoek naar wat jullie gelukkig(er) maakt thuis

Deze vragen zijn voor iedereen die samen onder één dak leeft, of dat nu een traditioneel gezin is, een samengesteld gezin, een eenoudergezin, meerdere generaties samen, of een andere vorm. Stel elkaar deze vragen. Iedereen mag eerlijk antwoorden, zonder oordeel. We praten over wat je echt hebt gedaan of gevoeld, niet wat je 'zou willen'. (Vanaf 8 jaar.)

1

NIEUWSGIERIGHEID

Waar jouw nieuwsgierigheid weglekt:

- Denk aan een keer dat je iets nieuws wilde proberen, maar het toch niet deed.
- Was er een situatie waarin je een vraag wilde stellen, maar je hield je in?
- Kun je je een keer herinneren dat je iets wilde uitzoeken of leren, maar er was geen tijd of ruimte voor?
- Denk terug aan een moment waarop je wilde weten wat iemand anders bezighield, maar je vroeg het niet.
- Was er een keer dat je verveeld was, maar toch niet ging ontdekken of spelen?

Waar jouw nieuwsgierigheid stroomt:

- Wanneer heb je voor het laatst iets gedaan waarvan je dacht: 'Leuk dat ik dat gewoon deed'?
- Wanneer had je een gesprek met iemand thuis dat je echt anders deed kijken naar iets?
- Wanneer heb je voor het laatst iets ontdekt of geleerd, puur omdat je het interessant vond?
- Wanneer stelde je een vraag aan iemand thuis waarvan je het antwoord echt niet wist?
- Wanneer had je tijd om gewoon te denken, te spelen of te dwalen zonder doel?

2

FLOW**Waar jouw flow weglekt:**

- Denk aan een keer dat je lekker ergens mee bezig was, maar je werd onderbroken.
- Was er een situatie waarin je iets deed omdat het moest, maar je was er niet echt bij met je hoofd?
- Herinner je je een dag waarop je vooral van hot naar her ging, zonder pauze?
- Denk terug aan een keer dat je telefoon, tablet of scherm je afleidde van iets waar je mee bezig was.
- Was er een keer dat je wel thuis was, maar met je hoofd ergens anders zat?

Waar jouw flow stroomt:

- Wanneer was je lekker ergens mee bezig, zonder dat iemand je stoorde?
- Wanneer deed je iets en ging je er helemaal in op?
- Wanneer was je ergens zo mee bezig dat je de tijd vergat?
- Wanneer deed je iets puur omdat je het fijn vond, niet omdat het moest?
- Wanneer was je ergens helemaal bij met je hoofd en je lijf?

3

VAARDIGHEID**Waar jouw vaardigheid weglekt:**

- Denk aan een keer dat je iets wilde proberen of leren, maar je durfde niet.
- Was er een situatie waarin je ergens beter in wilde worden, maar het paste nergens tussen?
- Herinner je je een keer dat je iets vermeed omdat je bang was dat het zou mislukken?
- Denk terug aan een moment waarop je iets fout deed en je klapte dicht of werd boos op jezelf.
- Was er een keer dat je iets deed waar je trots op was, maar niemand zag het of zei er iets over?

Waar jouw vaardigheid stroomt:

- Wanneer heb je iets geprobeerd wat je nog niet goed kon en je deed het toch?
- Wanneer voelde je dat je ergens beter in werd?
- Wanneer heb je een kleine stap vooruitgezet en voelde dat goed?
- Wanneer heb je gezegd dat je iets nog niet kon en dat was oké?
- Wanneer leerde je iets van een fout die je maakte?

Waar jouw connectie weglekt:

- Denk aan een keer dat je iets wilde zeggen, maar je slikte het in.
- Was er een situatie waarin je iets voelde, boos, verdrietig, blij, maar je hield het voor jezelf?
- Herinner je je een keer dat je je een beetje alleen voelde, ook al waren er anderen in huis?
- Denk terug aan een moment waarop je maar half luisterde naar iemand thuis.
- Was er een keer dat je iets liefs of aardigs had kunnen doen voor iemand, maar je deed het niet?

Waar jouw connectie stroomt:

- Wanneer had je een gesprek waarin je echt het gevoel had dat iemand naar je luisterde?
- Wanneer voelde je je veilig genoeg om iets te delen dat spannend of moeilijk was?
- Wanneer had je het gevoel dat iemand je echt begreep, zonder dat je alles hoefde uit te leggen?
- Wanneer deed je iets kleins voor iemand thuis en merkte je hoeveel dat betekende?
- Wanneer was je met je volle aandacht bij iemand, zonder afleiding?

Benieuwd waar jouw geluk weglekt?

Scan de QR code en doe de gratis Gelukslek-test: 40 vragen, persoonlijk resultaat.

Astrid Groenewegen

