



Waar ben ik goed in?  
Hoe vul ik mijn dagen met wat meer blijheid?  
Wat is waardevol voor mij?  
Waardoor kan mijn veerkracht groeien?  
Waar ligt mijn passie?

Dit zijn vragen, die te maken hebben met jouw geluk. Geluuskunde-coach Lucy Spoelstra geeft cursussen G E L U K S K U N D E, gebaseerd op inzichten uit de positieve psychologie. Wetenschappelijk onderzoek wijst het uit: gelukkig zijn kun je leren!

### **Positieve psychologie**

Rond het jaar 2000 ontstond in Amerika een nieuwe richting in de psychologie. Het nieuwe van deze richting is vooral het accent op "empowerment", het versterken van iemands kracht, in plaats van graven in het verleden naar waar er ooit iets mis ging: **van klacht naar kracht.**

Vanuit deze positieve psychologie zijn er niet alleen lessen geluuskunde ontwikkeld voor leerlingen van het basis- en voorgezet onderwijs, maar ook voor volwassenen. Door nieuwe inzichten en oefeningen kun je een positievere kijk op het leven ontwikkelen. Zo leer je niet alleen meer te genieten van wat je glas half-vól kan maken, maar ook om meer veerkracht op te bouwen voor tijden, waarin je glas wel eens minder vol kan zijn.