

Je geluk vinden

De keuze tussen een loterij winnen of in een rolstoel belanden is niet zo moeilijk. Maar het enorme verschil in je geluksgevoel is slechts van korte duur. De wetenschap leert ons dat je na 3 maanden weer terug bij af bent.

Zo ook dat 50% van ons geluksgevoel genetisch bepaald wordt en 10% door een negatieve omstandigheid zoals absolute onveiligheid en armoede.

De overige 40% wordt bepaald door ons gedrag. En dat in een tijd dat veel individuen 'gegijzeld' worden door een soort van geluksideaal. Waar je je best voor moet doen, anders ben je niet geslaagd. Terwijl Freud al wist dat mensen geen talent voor geluk hebben, hij beloofde liever minder ellende.

Het is voor de meeste van ons dus 'gewoon' dat je niet automatisch een gelukkig mens bent of kunt worden. Maar wat kun je samen met anderen doen om je eigen staat van geluk te veranderen?

Al meer dan 15 jaar stelt Coloci kennis en toepassingen beschikbaar aan mensen met een maatschappelijk initiatief dat wil bijdragen aan het voorkomen, helpen verbeteren of oplossen van tijdelijk of langdurig individueel sociaal isolement en eventuele gevolgen daarvan.

Zoals de stadsdorpen in Amsterdam die zich richten op activiteiten met als bijvangst meer sociale cohesie. Je kunt het niet claimen of iemand garanderen, maar het kan wel ontstaan. Gracht en Straatjes laat het overduidelijk zien.

Dit jaar nemen we het initiatief voor een reeks van gesprekken op locatie in Amsterdam. Over het vinden van geluk. Te beginnen in ons Stadsdorp en daarna met veel verschillende andere groepen Amsterdammers. Te volgen op www.gewoongelukkigleven.nl

We doen dat omdat je een gewoon gelukkig leven een ander niet kunt beloven, hooguit wensen. Je gaat niet over de beleving ervan, ook niet als er beperkingen zijn, van welke aard dan ook. Misschien wil je het delen met anderen, dat zou je kunnen plezieren. Je bent je eigen deskundige en wanneer nodig wil je best geholpen worden om wat gelukkiger te worden. En voor wie dat even niet is, zou je wensen dat deze de hoop erop weer terug vindt.

Samen met anderen lukt dat meestal beter dan alleen. En het helpt wanneer drempels voor je weggenomen worden, precies zoals de activiteiten van en voor Stadsdorpers doen. Het legt basis voor een meer sociaal en fysiek toegankelijke stad van en voor iedereen.

Blijf vanavond gewoon jezelf. Het wordt vooral een leuk, kort en actief gesprek. Goed voor jezelf en iedereen.