

# Janneke Brinkman-Salentijn

is biologe en illustratrice. [www.jannekebrinkmansalentijn.nl](http://www.jannekebrinkmansalentijn.nl)



Na een dag ingespannen schilderen van witte tulpen, papavers en narcissen lig ik op de bank voor de televisie. Ik schrik wakker bij de vraag van de presentator aan een bekende Nederlander, wanneer hij voor het laatst gelukkig was. Ook na lang nadenken wist hij het niet. Wonderlijk, want de BN'er had een prachtig huis, leuke kinderen, een glanzende carrière - het zag er allemaal rimpelloos uit. Net een lot uit de loterij. Ik ben geen psychologe, maar ik weet wel dat geluk echt niet te maken heeft met een aardig optrekje, een goede baan of een mooi uiterlijk. Die dingen mogen allemaal een handje hel-

pen, maar je hopeloos ongelukkig voelen zit toch vaak deels tussen je oren of in je karakter. Hoe kun je dan toch het grote geluk naar je hand zetten? Het zit 'm, denk ik, vaak in heel kleine dingen die je met je gevoel veel groter kunt maken. Als ik bijvoorbeeld even naar de brievenbus loop en de frisse buitenlucht opsnuif na urenlang binnen zitten. Of als ik de kerkklokken hoor beieren en

stilsta bij de dingen die er echt toe doen in het leven. Je kunt ook heel gelukkig zijn als je ziet hoe blij je schoondochter en je zoon zijn met jouw kleinkind. Of genieten van de verliefdheid van je jongste dochter. Voor hetzelfde geld ga je zitten piekeren over je strammer wordende lijf of over de vraag of je man wel gezond zal blijven nu het gelukkig weer goed met hem gaat. 'Pluk de dag' is niet te frivol of te gemakkelijk, maar je moet het wel doen zodra het maar even kan. Dat lijkt mij tenminste een goed medicijn tegen ongelukkiger dagen die we allemaal weleens hebben. ✨

Door **kleine dingen met je gevoel** groter te maken, zet je het **geluk naar je hand**