



# Begin de dag met een lach

## VIER POSITIEVE VROUWEN IN MODE DIE BLIJ MAAKT

Voel je goed, lach en wees blij!  
Deze vrouwen hebben er hun  
beroep van gemaakt anderen op  
te vrolijken. En met deze  
vrolijke truien worden ze zelf ook  
eens in het zonnetje gezet.

*Tekst: Laura van der Meer. Fotografie: Robert Alexander.  
Styling: Maartje van den Broek.*

Trui met zwarte rondjes en  
gele bies € 59,- (Nümph), broek  
€ 160,- (Virginie Castaway).

**Kijken naar de dingen waar je wél blij van wordt, dat is het uitgangspunt van de positieve psychologie.**

**Psychologe Monique Hulsbergen (45) schreef er een boek over: *Dit is jouw leven*.**

“Positieve psychologie is een vrij nieuwe stroming binnen de psychologie. Er wordt gekeken hoe iemand zijn welzijn en veerkracht en daarmee dus ook zijn geluk kan vergroten. In de gangbare psychologie word vooral geanalyseerd wanneer en hoe bepaalde klachten of trauma’s zijn ontstaan. Dat kan ook waardevol zijn, maar het blijkt dat klachten ook verminderen als je je richt op positieve emoties. Een gevoel van geluk

.....  
**“DE HOOFDPRIJS WINNEN MAAKT NIET GELUKKIGER”**  
 .....

hangt maar voor tien procent af van externe factoren. Zelfs een hoofdprijs winnen maakt maar korte tijd gelukkig. Hang je heil dus niet op aan omstandigheden die je niet kunt beïnvloeden. Kijk naar de dingen waar je wél blij van wordt. Dat wil niet zeggen dat je over je verdriet heen moet stappen. Zelf ben ik ongewenst kinderloos en daar kan ik bij tijd en wijle nog steeds verdriet om hebben. Het helpt om geluk te bekijken zoals je door de lens van een camera kijkt. Wie inzoomt en focust op wat niet goed gaat, maakt de wereld heel erg smal. Pas als je uitzoomt, zie je het grotere geheel.”

**Saskia van Velzen (45) geeft als lachcoach workshops om mensen te laten lachen en schreef het boek *Lachyoga*.**

“Met mijn werk breng ik letterlijk de blijde boodschap. Van lachen krijg je energie doordat je veel dieper ademhaalt. Ik oefen met mijn cursisten door te beginnen met een neplach. Geen vage grijns natuurlijk, je moet wel écht geluid maken. Je lichaam ervaart namelijk geen verschil tussen een neplach en een echte lach. De hersenen maken endorfine aan, een stofje waardoor je je beter voelt. Sommigen gieren het dan al snel uit. Niets is zo aanstekelijk als een schaterlach. Wat er ook gaande is in iemands leven, lachen kan altijd. Het maakt het leven lichter, het schept een band met andere mensen en het maakt dat je lekkerder in je vel zit. Door te lachen laat je spanning los. Valt er niets te lachen, zoek het dan op. Kijk naar die grappige film of spreek af met die vriendin met wie je altijd zo kunt lachen.”

*“Lachen geeft energie”*

Trui met smiley € 39,99  
 (EDC by Esprit via Zalando), rok  
 € 69,- (COS), bloes € 59,- (COS),  
 zwarte pumps € 29,99 (Bristol).



*“Gelukkig zijn kun je leren”*

Gele gemêleerde trui € 59,- (COS), broek € 19,95 (Hema), jasje € 39,95 (WE), ketting € 5,- (Primark), witte schoenen € 79,95 (Kiomi via Zalando).

**Angela Becker (55) helpt als gelukscoach anderen hun geluk te vinden.**

“Geluk, wat is dat eigenlijk? Ik vond het altijd zo’n groot, ongrijpbaar begrip. Tot ik de opleiding tot gelukscoach volgde. Nu geef ik alweer een paar jaar cursussen in geluk. Geluk is helemaal geen geheim of een groot mysterie. Gelukkig zijn is een vaardigheid, iets wat je kunt leren. Ik merkte dat het alles met je eigen gedachten te maken heeft. Piekeren over de dingen die je niet goed vindt aan jezelf belemmert je in wat je allemaal zou willen en kunnen doen. In plaats van te denken dat een eigen bedrijf of een leuke partner niet voor je is weggelegd, kun je die gedachte opzij zetten. Als jij

jezelf de moeite waard vindt, durf je vanzelf je wensen te vervullen. Geluk verdient je niet door aan allerlei voorwaarden te voldoen. Dat is de reden waarom ik mensen ben gaan coachen, om duidelijk te maken dat geluk iedereen gegund is en dat je daar zelf voor kunt zorgen.”

**Saskia Mes (38) heeft aan de clownschool gestudeerd en vrolijkt sindsdien de boel op als clown Jip.**

“Zodra ik mijn kleurige kleding aantrek en een rode neus opzet om naar een kinderpartijtje of een verzorgingstehuis te gaan, dan gaat bij mij de knop op. Vanaf dat moment ben ik clown Jip. Dan gelden er andere regels, namelijk dat er geen regels meer zijn. Ik word vanzelf vrolijk van die rode neus. Het geeft me een bevrijdend gevoel. In het dagelijks leven let ik op dat ik

.....  
“IK WORD BLIJ VAN DIE RODE NEUS”  
.....

er niet spontaan allerlei opmerkingen uitflap. Als clown mag ik dat wel doen, dan is alles mogelijk: gek doen, fouten maken, boos worden, dansen, zingen, lachen. Niks menselijks is een clown vreemd, daarom is het net een spiegel die ik mensen op een vrolijke manier voorhoud. Als clown Jip ben ik altijd in voor gekkigheid, maar als iemand even behoefte heeft aan troost in plaats van grappen, dan geef ik gewoon een knuffel. Het raakt me als ik een sfeer zie veranderen omdat oudere mensen of kleine kinderen plezier hebben en zichtbaar ontspannen zijn.”

Trui met palmbomen  
€ 24,95 (New Look), vest  
€ 54,95 (Saint Tropez),  
gestreept jasje € 128,90  
(Petit Bateau), jeans  
€ 49,95 (WE).

VISAGIE: JUDITH PRONK. [WWW.SASKIABORNIES.NL](http://WWW.SASKIABORNIES.NL), [WWW.LACHWINKEL.NL](http://WWW.LACHWINKEL.NL),  
[WWW.GELUKSCOACH-ROTTERDAM.NL](http://WWW.GELUKSCOACH-ROTTERDAM.NL), [WWW.MONIQUEHULSBERGEN.NL](http://WWW.MONIQUEHULSBERGEN.NL)