



**“If you contribute to other people's happiness,
you will find the true meaning of life.”
Dalai Lama in “My Tibet” (1995)**

Vertellen – niet presenteren

Vrijwel iedereen wil gelukkiger worden. En er zijn 100 bewezen manieren die mensen gelukkiger kunnen maken.

Maar wat zijn geschikte manieren specifiek voor jou? En is het mogelijk om een platform te ontwikkelen met op jouw situatie afgestemde geluksopdrachten?

Dat zijn onderwerpen waar ik in het komende half uur op ingaan. Ik heb namelijk een beta versie van een geluksplatform ontwikkeld en wil daar graag van jullie feedback op.

Ik ben Frans Appels. Al sinds mijn jeugd ben ik geïnteresseerd in onderwerp Geluk. Ik heb hier 10 tallen boeken over gelezen, events bezocht en me er helemaal in verdiept. Ik denk dat vrijwel iedereen in staat is om zijn eigen Geluk op een iets hoger niveau te brengen. En ik wil mensen helpen om dat te bereiken.

Iets meer dan een jaar geleden ben ik gestopt als partner bij de LevelUp Group en Netprofler, een digital marketing bureau. En nu ben ik bezig met verschillende startups waarvan HappyUP de belangrijkste is. Met HappyUP wil ik “Op een toegankelijke en persoonlijke manier mensen helpen gelukkiger te worden”. Ik heb namelijk een beta versie van een geluksplatform ontwikkeld en wil daar graag van jullie feedback op.

Agenda

1 Kan je gelukkiger worden?

2 Wat is HappyUP?

3 Brainstorm

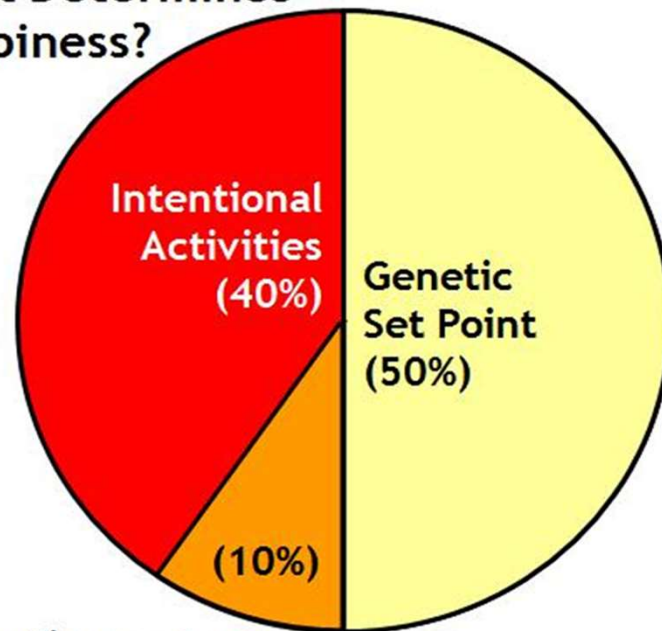
1. Kan je gelukkiger worden?

Kan je gelukkiger worden?

Model van Sonja Lyobomirsky

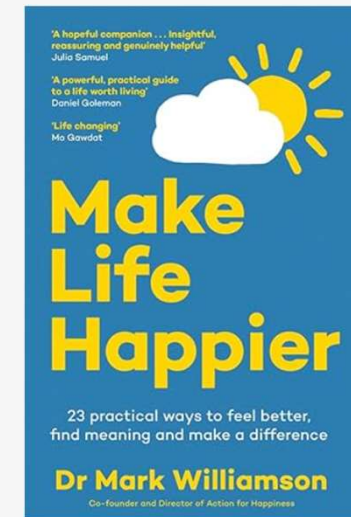
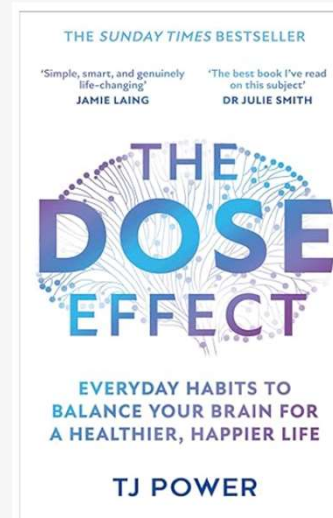
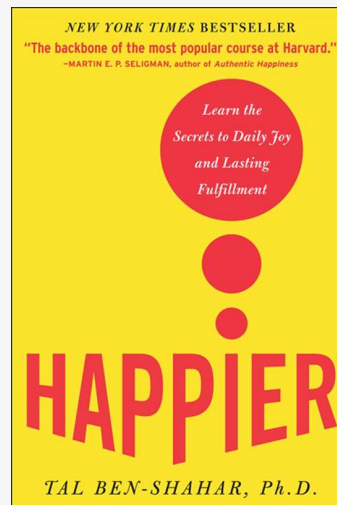


What Determines Happiness?



Life Circumstances

Er zijn 100'en interventies om gelukkiger te worden



Er zijn 100'en interventies om gelukkiger te worden



WORLD DATABASE OF HAPPINESS

ARCHIVE OF RESEARCH FINDINGS ON SUBJECTIVE ENJOYMENT OF LIFE

[This database](#) [Collections](#) [Search](#) [Reports](#) [Related](#) [Research Field](#) [FAQs](#) [About us](#) [Build on this database](#)

print

Harvesting Happiness Research

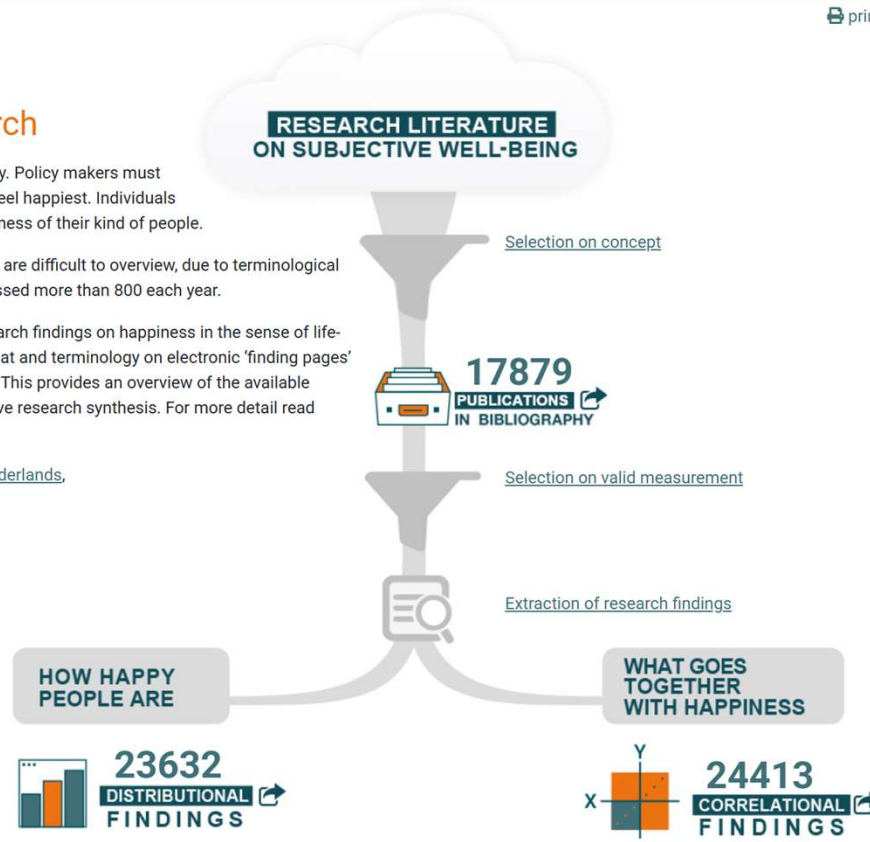
In order to get happier, we must know what makes us happy. Policy makers must know in what kinds of societies and organizations people feel happiest. Individuals must know what ways of life tend to add most to the happiness of their kind of people.

Scientific research on happiness is booming, but its results are difficult to overview, due to terminological Babel and the growing number of studies, which is now passed more than 800 each year.

In the World Database of Happiness, we gather all the research findings on happiness in the sense of life-satisfaction. We describe these findings in a standard format and terminology on electronic 'finding pages' which are sorted by subject, place, time and methodology. This provides an overview of the available research findings on happiness and prepares for quantitative research synthesis. For more detail read ['What is this World Database of Happiness?'](#)

Key points in: [中国](#), [Deutsch](#), [English](#), [Español](#), [Français](#), [Nederlands](#),

[How to search in this source](#)



Wat is een geluksinterventie?

“Een bewuste activiteit, oefening of gewoonte om je geluk te verhogen.”

Voorbeelden:

- Dankbaarheid opschrijven – elke dag 3 dingen noteren waar je dankbaar voor bent
- Bewegen – dagelijks 10.000 stappen zetten
- Sociale contacten versterken – wekelijks afspreken met een goede vriend
- Mediteren – dagelijks 10 minuten mediteren
- Act of kindness – bewust iemand helpen of voor laten gaan

Dankbaarheidsbrief

Interventies uit de boeken en literatuur verzameld



120 opdrachten
(geluksinterventies)

F Financiën

L Liefde

O Ontspanning en plezier

W Werk

S Sociale omgeving

T Talent en persoonlijke ontwikkeling

A Altruïsme

T Thinking (Mindset en Flow)

E Energie en Gezondheid

5 belangrijke inzichten

1. Vrijwel iedereen wil gelukkiger worden
2. 40% van je geluk wordt bepaald door je gedrag en gedachten
3. Er zijn 100'en bewezen interventies die geluk positief beïnvloeden
4. Generieke opdrachten werken beperkt. De relevantie en geschiktheid van een interventie hangt af van je **persoonlijke situatie**.
5. Als je de persoonlijke situatie kent, kan je **gerichte interventies** aanbieden.

**Mensen helpen gelukkiger te worden,
op een toegankelijke en persoonlijke manier**

Wat is HappyUP

Site (later ook app) die je helpt gelukkiger te worden door op de jouw situatie gerichte opdrachten aan te bieden.

- Persoonlijk (afgestemd op jouw situatie)
- Toegankelijk
- Gratis
- Bewezen effectief

Stappen op de HappyUP site

Je beantwoordt
32 vragen over
9 dimensies van
geluk

Je ziet je
scores op
9 dimensies en
kiest met welke
dimensies je aan
de slag wilt

Je kiest de
opdracht
die bij je past

Je voert de
opdracht uit en
reflecteert er op





Welkom bij HappyUP

Breng je Geluk een stap omhoog. Ontdek je geluk door middel van gepersonaliseerde opdrachten gebaseerd op 9 dimensies van welzijn. Begin vandaag nog door de vragenlijst in te vullen. Als je al een account hebt, kan je rechtsboven inloggen.

▶ [Vragenlijst starten](#)



32 persoonlijke vragen

Ontdek je huidige geluksniveau door onze wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst in te vullen.



Gepersonaliseerde Opdrachten

Ontvang wekelijks opdrachten die passen bij jouw persoonlijke situatie en verbeterpunten.



9 Geluksdimensies

Werk aan persoonlijke ontwikkeling, sociale omgeving, ontspanning, gezondheid en meer.

1: Beantwoord 32 vragen

Geluksvragenlijst

Voortgang
9/32

Vraag 9: Algemeen geluk

In het algemeen, hoe gelukkig vind je jezelf?

1 = Helemaal niet gelukkig

7 = Heel erg gelukkig

1 2 3 4 5 6 7

Vorige

Volgende

Geluksvragenlijst

Voortgang
24/32

Vraag 24: Sociale relaties

In hoeverre ben je tevreden over je relaties met vrienden en familie?

1 = Totaal niet

7 = Heel erg

1 2 3 4 5 6 7

Vorige

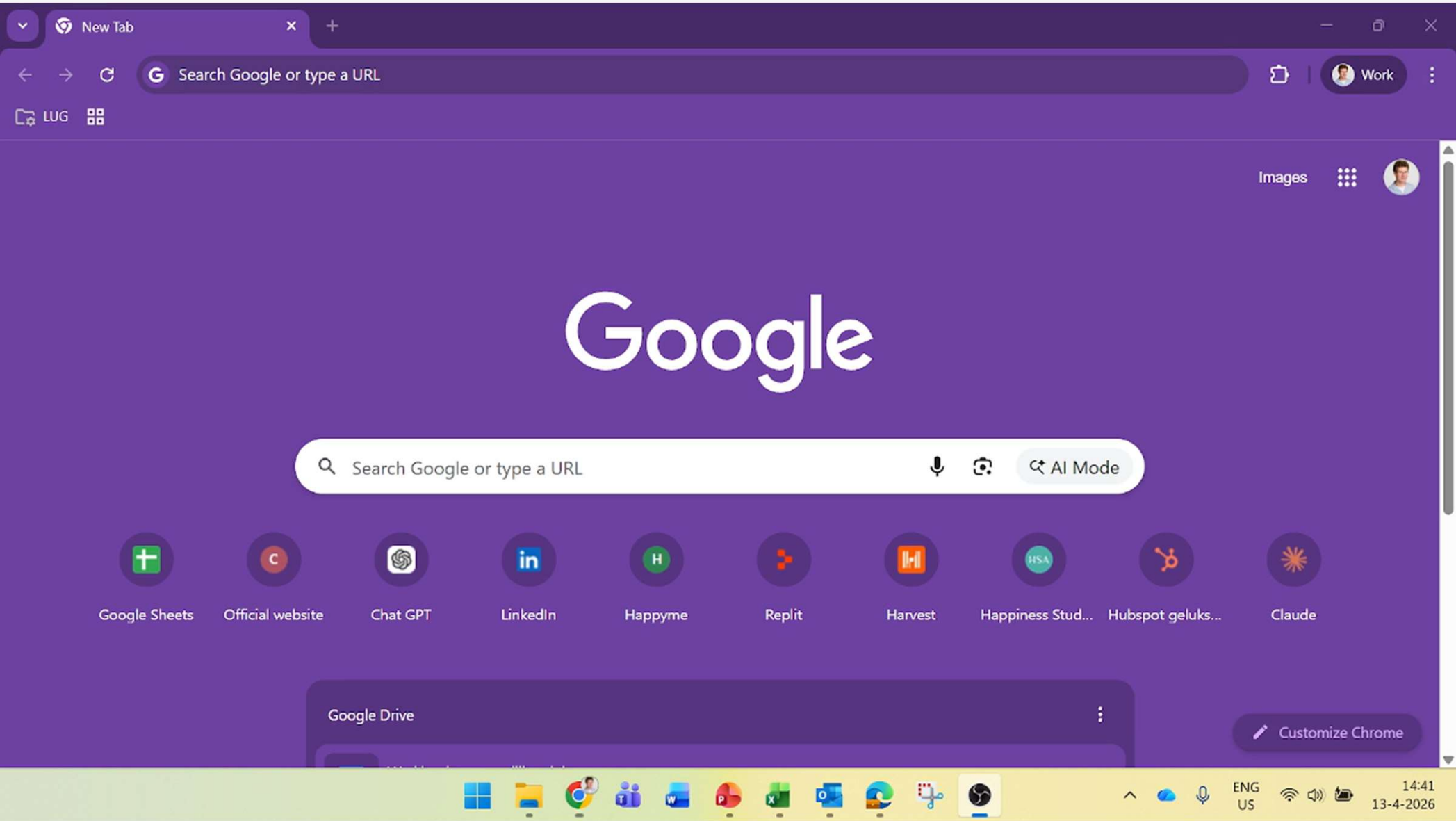
Volgende

2: Selecteer dimensies voor de opdrachten

Selecteer je dimensies

Hieronder zie je jouw scores op de verschillende dimensies. We stellen voor dat je opdrachten gaat doen uit je 4 minst scorende dimensies. Maar je kan er ook voor kiezen om andere dimensies te selecteren. Selecteer hieronder de dimensies waar je opdrachten uit wilt doen.

<input checked="" type="checkbox"/> Ontspanning en plezier (aanbevolen)	5.0/10
<input checked="" type="checkbox"/> Energie en gezondheid (aanbevolen)	5.0/10
<input checked="" type="checkbox"/> Altruïsme (aanbevolen)	6.0/10
<input checked="" type="checkbox"/> Sociale omgeving (aanbevolen)	6.3/10
<input checked="" type="checkbox"/> Thinking (Mindset en Flow)	6.3/10
<input type="checkbox"/> Talent en persoonlijke ontwikkeling	7.0/10
<input type="checkbox"/> Liefde	7.0/10
<input type="checkbox"/> Werk	8.5/10
<input type="checkbox"/> Financiën	9.3/10



120 geluksopdrachten binnen 9 dimensies van geluk



3: Selecteer opdracht en voer deze uit

Bekijk ook je dashboard

Kies de opdracht die het best bij je aansluit

Ontspanning en plezier

Optie 1

Lees dagelijks

Gewoonte aanpassen

Dagelijks lezen is een rustige, schermloze pauze waarin je aandacht traint en je binnenwereld voedt. Fictie helpt je emoties, relaties en morele dilemma's te verkennen via verhalen; non-fictie geeft taal, structuur en ideeën voor je persoonlijke en professionele ontwikkeling. Fictie vergroot daarna

Meer informatie 

- 1 Bepaal je leesdoel voor de komende maand, bijvoorbeeld:
 - "Ik wil elke dag tien tot twintig minuten lezen ter ontspanning" of "Ik wil 20 bladzijdes lezen per dag" - "Ik wil via non-fictie meer leren over mijn..."
- 2 Kies een boek dat past bij de doelen die je hebt gesteld. Inspiratie vind je bijvoorbeeld hier:
 - Jaarlijsten met beste boeken en fictie/non-fictie-overzicht, bijvoorbee...

+ 3 meer stappen

Energie en gezondheid

Optie 2

Douche koud af

Enmalige activiteit

Door bewust onder een koude douche te gaan staan, oefen je met het verdragen van ongemak en het kalmeren van je ademhaling terwijl je lichaam "aan" gaat. Je traint je zenuwstelsel om niet meteen in paniek te schieten, maar met aandacht en controle te reageren. Dat geeft vaak een gevoel van kracht, h

Meer informatie 

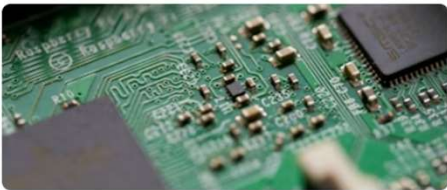
- 1 Oefen deze week met koud afdouchen. Maak hier een duidelijk experiment van. Neem je voor: "Deze week eindig ik elke dag één douche met een koude prikkel." Zie het als een experiment, niet als iets dat "moet lukken"....
- 2 Bouw de kou stap voor stap op. Begin met je gewone warme douche. Draai dan gedurende je douche de temperatuur langzaam kouder.
 - Dag 1-2: laat 15-30 seconden koud water over je armen en benen...

+ 4 meer stappen

4: Reflecteer op de opdracht

Wat deed het met je en wat vond je van de opdracht

Jouw Reflectie



Hoe ging je opdracht deze week?

Beschrijf je ervaring met de geluksopdracht van deze week...

Wat heb je geleerd?

Welke inzichten heb je opgedaan?

Hoe gelukkig voelde je je deze week?



Kan je aangeven hoe waardevol je deze opdracht vond?

1

Totaal niet waardevol

2

Niet zo waardevol

3

Neutraal

4

Waardevol

5

Heel erg waardevol

Heb je een suggestie hoe deze opdracht verbeterd kan worden? Zo ja, geef dat dan hier aan

Je suggestie voor verbetering van deze opdracht...

Reflectie Opslaan

4. Brainstorm

Brainstorm. In groepje van 2 personen

Bedenk minimaal 2 succesfactoren en 2 faalfactoren

1. Succesfactoren

“Wat moet absoluut kloppen om HappyUP kans van slagen te geven?”

2. Faal factoren

“Waardoor zou dit waarschijnlijk mislukken of niet van de grond komen?”



Brainstorm

Bedenk ideeën & feedback rond thema's:

1. Testen idee
“Wat zou jij als eerste willen testen:
voor welke doelgroep, met welke propositie,
en welke feedback zou beslissend zijn?”
2. Partnerships
“Welke organisaties, experts, contacten of
kanalen zouden kunnen helpen?”



Roadmap HappyUP

Q2 – 2026	Feedback op concept en site
Q3 – 2026	Optimalisatie concept, site, doelgroep, propositie
Q4 – 2026	Live gang voor grote publiek

HappyUP.com





**“If you contribute to other people's happiness,
you will find the true meaning of life.”
Dalai Lama in “My Tibet” (1995)**

**Mensen helpen gelukkiger te worden,
op een toegankelijke en persoonlijke manier**

Brainstorm overige onderwerpen

Bedenk ideeën rond thema's:

1. Business model/ inkomsten
2. Verbeteren kwaliteit van de opdrachten
3. Wijze van aanbieden / onderwijzen / overbrengen opdrachten



Brainstorm extra

Hoe zorgen we dat mensen HappyUP

1. Snappen
2. Proberen
3. Volhouden
4. Doorvertellen



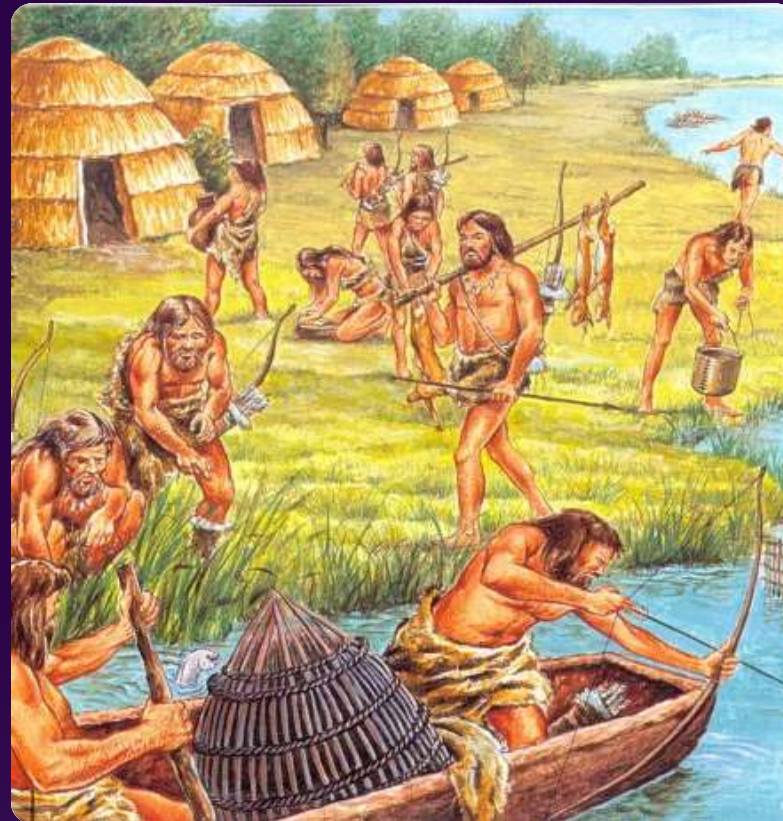
Denk mee over een nieuw platform voor geluk



Jagers en verzamelaars

Wat deden zij om te overleven?

1. Beweging en actief bezig
2. Veel in natuur en buiten
3. Zingeving en een duidelijk doel
4. Balans tussen inspanning en rust
5. Samenwerken
6. Verbondenheid met anderen
7. Beperkt eten



De dankbaarheidsbrief

Onderzoek binnen de positieve psychologie toont aan dat het uiten van je dankbaarheid door middel van bijvoorbeeld een **dankbaarheidsbrief en/of bezoek** kan leiden tot een significante toename van geluksgevoel en afname van depressieve klachten (Walsh et al., 2022, Vannoy et al., 2026).

1. Denk na over aan wie je een dankbaarheidsbrief zou willen schrijven. Bedenk wie je in je jeugd of recente verleden een positieve of belangrijke invloed heeft gehad op je ontwikkeling en die je hier nog niet goed voor hebt bedankt. Hierbij zou je kunnen denken aan een leraar, trainer, familielid, sportcoach, vriend, collega.
2. Beschrijf concreet wat deze persoon voor jou heeft gedaan of betekent. Vertel wat voor verschil dat op dat moment en in je latere leven heeft gemaakt.
3. Als dat mogelijk is, plan dan een ontmoeting met de persoon die je dankbaar bent. Neem je brief mee. Lees bij de ontmoeting de brief rustig voor, maak af en toe oogcontact. Geef de ander ruimte om te reageren en samen herinneringen op te halen. Geef de brief daarna mee als blijvend aandenken.