



Delft University of Technology

Gelukskaarten

Bouwstenen van een leuk leven

Desmet, P.M.A.

DOI

[10.5281/zenodo.14632940](https://doi.org/10.5281/zenodo.14632940)

Publication date

2024

Document Version

Final published version

Citation (APA)

Desmet, P. M. A. (Author). (2024). Gelukskaarten: Bouwstenen van een leuk leven. Digital or Visual Products, Delft University of Technology, Faculteit Industrieel Ontwerpen.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14632940>

Important note

To cite this publication, please use the final published version (if applicable).
Please check the document version above.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

Takedown policy

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights.
We will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Behoeften

Schoonheid



Ik zie veel mooie dingen om me heen en mijn
omgeving is mooi.

Vrijheid



Ik kan mijn eigen keuzes maken en dingen op mijn eigen manier doen.

Invloed



Ik heb invloed op dingen die belangrijk voor me zijn en ik kan iets bijdragen.

Behoeften

Ontspanning



Ik voel me ontspannen en zonder zorgen.

Samenzijn



**Ik hoor bij een groep met dezelfde interesses, en
voel me door hen gesteund.**

Complimenten



Ik krijg waardering voor wie ik ben en voor wat ik doe.

Behoeften

Fitheid



Ik voel me sterk en mijn lijf is gezond en vol energie.

Behoeften

Recht vaardigheid



**Ik word eerlijk behandeld en de wereld is
rechtvaardig.**

Behoeften

Vaardigheid



**Ik ben ergens goed in en ik word daar steeds
beter in.**

Vriendschap



Ik heb mensen om wie ik geef en mensen die om
mij geven.

Leuke spanning



Ik voel me uitgedaagd en er is veel nieuws te ontdekken en ervaren.

Veiligheid



Ik voel me veilig in mijn omgeving, en mijn leven is
stabiel.

Betekenis



**Ik heb doelen die belangrijk voor me zijn en die
me helpen keuzes te maken.**

Positieve emoties

Dankbaar



Het gevoel dat je krijgt als iemand iets goeds of
aardigs voor je doet.

Positieve emoties

Geamuseerd



Het gevoel dat je krijgt als iets grappigs gebeurt
en je moet glimlachen of lachen.

Positieve emoties

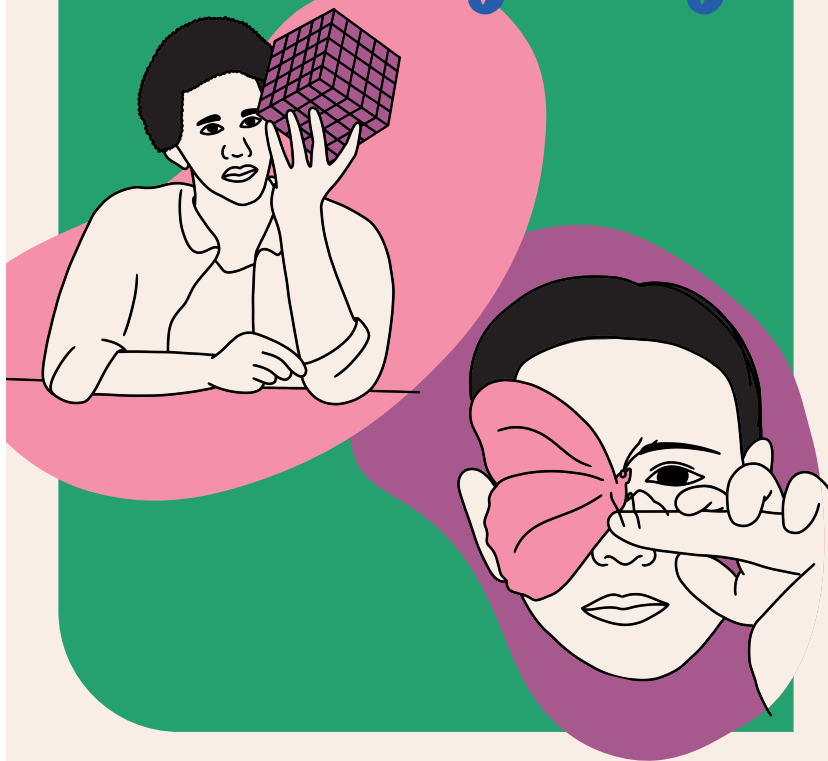
Bewonderend



Het gevoel dat je iemand bijzonder vindt omdat ze iets geweldigs hebben gedaan.

Positieve emoties

Nieuwsgierig



Het gevoel dat je hebt als je iets nieuws ontdekt
en er alles over wilt weten.

Positieve emoties

Medeleven



**Het gevoel dat je hebt als je iemand wilt helpen
of hen beter wilt laten voelen omdat ze iets
verdrietigs meemaken.**

Positieve emoties

Hoopvol



Het gevoel van opwinding wanneer je uitkijkt
naar iets heel leuks dat misschien gaat gebeuren.

Positieve emoties

Vreugdevol



Het blijde gevoel als er iets leuks gebeurt of iets
dat fijn is.

Positieve emoties

Liefdevol



Het warme gevoel dat je hebt als je dicht bij iemand wilt zijn die je heel dierbaar is.

Positieve emoties

Opgelucht



Het ontspannen gevoel als iets vervelends
eindelijk voorbij is.

Positieve emoties

Trots



Het gevoel wanneer het je lukt om iets te doen
waarvan je niet dacht dat je het kon.