

[NIEUW]



**ONDERZOEK
KORT DUURT
HET LANGST**

Ga je je welverdiende vakantie plannen, kies dit jaar dan liever voor twee of drie korte trips dan drie weken aaneen. We blijken namelijk langer met plezier terug te denken aan korte vakanties. Nog een tip: ons brein schijnt de laatste dag van een trip het best te onthouden, dus stel de hoogtepunten uit tot de dag voor vertrek.

BRON: PSYCHOLOGICAL SCIENCE

FAKEBOOK

We raden je sowieso al niet aan om elke scheet op Facebook te posten. Maar denk ook even na voordat je een somber of boos bericht online zet. Uit onderzoek blijkt dat mensen je na zulke posts minder aardig vinden of zelfs zullen negeren. Doen alsof je altijd maar vrolijk bent, heeft een beter effect.

BRON: PSYCHOLOGICAL SCIENCE

GOUDEN TIPSY

Wie een beetje inspiratie mist, doet er goed aan een paar glazen alcohol achterover te slaan. In aangeschoten toestand ben je namelijk een stuk creatiever en kom je sneller tot oplossingen, ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Illinois.

'IK KEN ZO VEEL VROUWEN DIE NIET PASSEN IN HET STEREOTYPE IDEE VAN SCHOONHEID, MAAR DIE EENVOUDIGWEG HEBBEN BESLOTEN OM MOOI TE ZIJN'

TOPMODEL MIRANDA KERR LEERT ONS DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN IN HAAR BOEK 'TREASURE YOURSELF'.



**BOEK
BUIKJE VOL**

Wachten totdat Mr. Right bij je aanbelt, verlangen naar die droombaan: het werkt niet. Wil je dromen laten uitkomen, dan moet je zelf stappen ondernemen. Met 'Kies voor geluk' leer je in vier weken tijd van gelukkig zijn een gewoonte te maken. Een van de tips is je buikgevoel volgen. Stress, angst, verliefdheid: je voelt het als eerste daar. Luister naar dat gevoel om een goede keuze te maken, daarna mag je weer je hoofd gebruiken. 'KIES VOOR GELUK' VAN INEKE VAN LINT (STANDAARD UITGEVERIJ € 19,95)

14 SECONDEN NAAR EEN ENGE FILM KIJKEN, ZORGT ERVOOR DAT JE ALLES WAT JE DIRECT DAARNA DOET, INTENSER BELEEFT.

BRON: PSYCNET.APA.ORG