*Af en toe is het leven gewoon KAK.*

*KAK zoals in ‘het zit niet mee’, maar dan tien keer erger. Je kinderen zitten in een moeilijke fase en lijken alleen nog maar het woord ‘nee’ te kennen, je puberzoon weigert zijn haren te laten knippen en ergens schaam je je haast dat hij met zijn witte sokken in zijn veel te korte broek naast je loopt, je komt voor de zevende keer terug van een speed date en kruipt in de zetel met een pak chips denkende dat alle ‘goeie’ al uit de wereld zijn... Dat is kak, dat is niet leuk, daar word je niet gelukkig van. Dat klopt.*

*Maar er is hoop! Een deel van je geluk is niet maakbaar, en kan je niet veranderen. Dit boek gaat over de 40% van je geluk die je wél zelf in de hand hebt en legt je uit hoe je heel doelbewust geluk kan inbouwen in KAKperiodes in je leven. Niet alleen om die periodes dragelijker te maken, maar ook omdat gelukkig zijn mag en kàn, ook in ellendige tijden. In welke relatie je je op dat moment ook bevindt; of je nu single bent, een zieke partner verzorgt of een moeilijke tijd beleeft op het werk,… We helpen je manieren te vinden om dan positiever door het leven te stappen.*

*De herkenbare situaties doen je wellicht glimlachen, maar toets de tips vooral eens af aan jouw leven, ga aan de slag met de oefeningen en verrijk jezelf met alle wetenschappelijke uitleg over o.a. positieve psychologie. Wedden dat je gelukkiger wordt met dit boek?*

*Mieke & Hilde*

Na een heuse zoektocht naar de Liefde in *Hart Gezocht*, speuren Hilde Martinez en Mieke Mievis verder in hun tweede boek. Deze keer gaan ze op zoek naar Geluk. Want wat is geluk eigenlijk? Het is iets wat je niet alleen zomaar kan overkomen, je kan het ook gedeeltelijk zelf maken. Bovendien is de definitie van geluk voor iedereen anders en verandert ons geluksgevoel met de leeftijd. Een onderzoek waard!

Hilde en Mieke brengen de resultaten van hun zoektocht naar geluk, opgedeeld in verschillende fasen in ons leven. Verwacht je aan herkenbare verhalen, handige tips, praktische oefeningen en wetenschappelijk onderbouwde uitleg over waarom iets ons gelukkig kan maken, uiteraard alweer met de nodige humor overgoten.

**Mieke Mievis** studeerde familiale en seksuologische wetenschappen aan de KU Leuven en haalde een postgraduaat gezins-, relatie-, en sekstherapie. Ze heeft twee privépraktijken (tcternat.be) als relatietherapeut en seksuologe, werkt mee aan diverse radio- en televisieprogramma’s, schrijft artikels en heeft een boek of vijf op haar naam staan.

**Hilde Martinez** studeerde communicatiewetenschappen aan de VUB en haalde een postgraduaat in de audiovisuele journalistiek. Ze is sportjournaliste bij Proximus TV en werkte jaren voor Sporza.