Mijn Geluksbelofte (3)

Welkom terug! Inmiddels lees je hier de derde editie van Mijn Geluksbelofte! In de eerdere edities van Overhoop maakte je al kennis met mijn zoektocht naar duurzaam geluk in deze overgangsfase van mijn leven. Ik vertelde je hoe 'positief en optimistisch denken' mij de kracht gaf mezelf te hervinden. En hoe ik met mijn GeluksBV invulling geef aan betekenisvol ondernemerschap en daarin mijn eigen waarheid ontdek. Deze keer kijken we naar pijler 3 van duurzaam geluk (a): Bewust leven en genieten.

DE ZES PIJLERS VAN DUURZAAM GELUK

1. **Positief en optimistisch denken**
2. **Leven vanuit een betekenisvolle missie en die succesvol kunnen nastreven**
3. **Bewust leven en genieten**
4. **Interactie met anderen (positieve relaties)**
5. **Gezonde leefstijl**
6. **Geluk delen**

(bron: Mentaal vermogen investeren in geluk, Jan Auke Walburg 2008 ISBN9789046805466)

Bewust leven en genieten

Het klinkt zo vanzelfsprekend. Maar is dat het ook? Staan we altijd 'aan' of juist 'uit'. En wat betekent 'bewust leven' dan? Ik ga me hier niet wagen aan definities. Bewust leven betekent voor mij liefdevolle aandacht in het moment, voor mezelf en de ander, me verbonden voelen met wat op dat moment belangrijk is, weten wat mij voedt, het ervaren en maken van keuzes. Bewust leven is voor mij geen statische vorm van zijn, maar een continu proces van (innerlijke) afstemming.

Signaal

Alweer bijna 20 jaar geleden werd er bij mij een melanoom geconstateerd. Dit was tijdens een roerige fase in mijn leven en ik zat letterlijk niet lekker in mijn vel. Tijdens de operatie voelde ik me ongekend rustig en iets in mij zei dat het een signaal was, dat ik een nieuwe kans kreeg en het tijd was dat ik beter voor mezelf ging zorgen. Ik heb hier gehoor aan gegeven. Vanaf die periode bewandel ik mijn pad van zelfontwikkeling. En heb ik verbinding kunnen maken met mijn persoonlijke missie die tot op de dag van vandaag richting geeft aan mijn leven.

Het verschrikkelijke ontwaken

Herken je dat? Dat een ingrijpende gebeurtenis in je leven een keerpunt is, naar een bewuster leven? En dat dit in beginsel niet per se 'makkelijker' voelt? Sommigen noemen het gekscherend 'het verschrikkelijke ontwaken'. Het groeiende besef dat jij aan het roer staat en dat je veel meer invloed hebt op je leven dan je tot dan toe voor mogelijk had gehouden. Bewust leven betekent dus niet geen uitdagingen. Maar dat je leert ontspannen in die uitdagingen. Juist in deze fase van mijn leven stel ik mezelf regelmatig de vraag: hoe kan ik wat ik doe doen met minder inspanning en hoe kan ik meer dienen terwijl ik maximaal geniet? Mijn inzicht is dat ik me minder mag richten op doelen en resultaten. Het gaat er om dat ik me bewust wordt van mijn weg en vooral om wie ik word op deze weg.

Gewoonten en keuzes

Ik stelde de vraag al aan het begin van deze blog: staan we dan altijd 'aan'? Mijn eerlijke antwoord is nee. We zijn als mens gewoontedieren; veel van ons dagelijks handelen is geautomatiseerd. Denk bijvoorbeeld eens aan hoe je 's ochtends opstaat en naar je werk gaat. Routines maken dat je minder in het moment bent en minder aandacht hebt voor wat dat moment je te bieden heeft. Mijn dag starten met oefening in mindfulness, de volgorde van mijn ochtendroutine bewust een keer omdraaien en elke dag een andere route naar mijn werk fietsen waarbij ik al mijn zintuigen openzet (die laatste is mijn favoriet) geeft mij direct het gevoel dat ik meer 'aan' sta; bewuster ben in het moment, nieuwe dingen zie, hoor en ruik – én dat ik keuze heb. Nooit geweten dat er vanaf mijn huis naar mijn werk zoveel wegen zijn, ik word verrast door stukjes Utrecht die me nooit eerder zijn opgevallen, ik heb spontane ontmoetingen met mensen die ik op mijn standaard route nooit tegen gekomen zou zijn. Zou het kunnen dat we in reactie op de uitdagingen die de overgang met zich meebrengt ook 'gewoonten' gaan ontwikkelen? Sta er eens bewust bij stil en kijk of je ook andere keuzes hebt.

Genieten

Genieten is voor mij de motor van het leven. Verbinding maken met mijn passies, weten wat me plezier geeft en daar tijd voor maken. Genieten zou je kunnen omschrijven als al je denken en doen, dat in staat is een geluksgevoel op te roepen, te intensiveren en (een tijdje) vast te houden. Een van mijn passies is dansen. Dansen, in allerlei vormen, loopt als een rode draad door mijn leven en doet me keer op keer weer volop genieten. Toen ik rond mijn 50e in de overgang kwam, danste ik niet. Tot ik ontdekte dat de dansschool van mijn dochter ook een 'Goldies' groep (50+) had. Ik heb geen seconde getwijfeld en ben weer gestart. Ze zeggen wel eens 'dansen geeft je vleugels'. Dat is ook hoe ik het ervaar; in welke gemoedstoestand ik ook naar de les ga, ik kom er altijd energiek, vrolijk en opgeladen van terug. Ga na wat jou vleugels geeft en ga het doen!

Pauzeknop

Mijn leven is rijk en gevuld. En hoewel ik daar heel dankbaar voor ben, ervaar ik (niets menselijks is mij vreemd ;-)) het ook regelmatig als 'te druk'; als moeder, partner, ondernemer, zus, vriendin, schoondochter, buurvrouw, danser, boekenclub lid en ga zo nog maar even door. En dan heb ik het alleen nog maar over de offline wereld. Om in balans te blijven heb ik voor mezelf een pauzeknop gevisualiseerd. Als het me aanvliegt (of moet ik zeggen 'opvliegt'?) neem ik kort afstand, stem af op mijn behoeften en die van anderen, loop een rondje, maak een praatje met iemand, haal iets te drinken en reflecteer of wat ik aan het doen ben nog steeds is wat ik nu wil of moet doen. Ik ervaar het als korte adempauzes waarin ik telkens weer opnieuw kies. We hebben allemaal zo'n pauzeknop. Gebruik hem en onderzoek wat het je brengt.

Inzichten:

- Je hebt altijd keuze
- Vraag je af: wie word ik op mijn weg?
- Herken je gewoonten en varieer
- Genieten is de motor van je geluk
- Iedereen heeft een pauzeknop

Acties:

- Door middel van te schrijven reflecteer ik elke dag op wie ik word op mijn pad
- Meerdere keren per week kies ik een andere route om naar mijn werk te fietsen
- Ten minste twee keer per week ga ik lekker dansen
- Elke dag oefen ik met mijn 'pauzeknop'

Deze schijnbaar kleine aanpassingen in je dagelijkse routine maken een wereld van verschil. Wil jij ook aan de slag met het opbouwen van jouw Geluksbelofte? Dat kan! Stuur een mail met je gegevens en het onderwerp 'Mijn Geluksbelofte' naar: info@geluksbv.nl. Wij helpen je graag op gang met inspiratie en oefeningen.

Bio Carin Cuijpers
Carin is 53 jaar, gelukkig getrouwd en moeder van twee prachtige kinderen. Ze wordt gelukkig van dans, piano spelen, lezen, Italië en lekker eten met vrienden. Eind 2017 richtte ze de GeluksBV (www.geluksbv.nl) op, met als missie: werken aan het Bruto Nationaal Geluk. Via haar blogs nodigt ze jullie uit aan de slag te gaan met je eigen Geluksbelofte. Doe je mee?