

# Mijn Geluksbelofte (4)

Welkom terug! Inmiddels lees je hier de vierde editie van Mijn Geluksbelofte. In voorgaande edities van OVERHOOP vertelde ik je hoe ik invulling geef aan duurzaam geluk, in deze Overgangsfase van mijn leven. We stonden stil bij de kracht van 'positief en optimistisch denken' en hoe ik met GeluksBV invulling geef aan betekenisvol ondernemerschap. Ook onderzochten we hoe bewust te leven en te genieten. Deze keer gaan we aan de slag met pijler 4 van duurzaam geluk (a): Interactie met anderen (positieve relaties).

## 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)

### Positieve relaties

Wij mensen zijn sociale wezens. We voelen ons niet alleen prettiger als we omringd worden door positieve mensen met wie we ons verbonden voelen. We komen ook meer tot ons recht. Oprechte verbinding (betekenisvolle, sociale relaties) is de sterkste voorspeller van duurzaam geluk, en een sterke voorspeller van je levensverwachting (vergelijkbaar met bloeddruk, obesitas en roken). En dat is hoopvol! Het betekent dat we het bevorderen van sociale verbinding kunnen zien als een 'medicijn', als

een antwoord op vele uitdagingen. Ook op de uitdagingen die gepaard gaan met de overgang.

### Eigen boontje doppen

En wat doe ik als ik gestrest raak, me niet goed voel, denk dat ik er niet uit zie? Ik ga uit contact, trek mezelf terug. Ik scheid mezelf af van de mensen die een van de belangrijkste voorspellers zijn van mijn duurzaam geluk. Ik heb geleerd mijn eigen boontjes te doppen. En ik kom weer tevoorschijn als dat is gelukt. Herkenbaar?

### De berg

Uit onderzoek weten we dat als Margot voor eens steile berg staat, ze er erg tegenop ziet deze te beklimmen. Als Margot voor diezelfde berg staat, maar er staat iemand naast haar die samen met haar de berg gaat beklimmen, dan voelt het minder zwaar. Het moment dat we ons realiseren dat we verbonden zijn met andere mensen, dan registreren onze hersenen, dat we de middelen hebben om de berg te overkomen. We stoppen met denken: 'hoe kom ik over die berg' en gaan denken 'hoe help ik iemand anders over die berg'. Door die shift, het ondersteunen van de groei van de ander, ontluikt ons ware potentieel.

### De overgang

De periode van de overgang brengt ook voor mij de nodige uitdagingen met zich mee, fysiek, zakelijk en in mijn relaties. En wat doe ik? Ik ga zelf aan de slag met mijn uitdagingen. Vertel mezelf: ik kan dit, ik denk, werk mezelf hieruit. Hoe meer ik dat denk en doe hoe zwaarder de weg. Het moment dat ik me wend tot familie en vrienden en toegeef 'ik heb jullie nodig', verandert alles. Ik ontvang positieve reacties en (h)erkenning (mails, telefoontjes, gesprekken, berichtjes). Het is niet meer ik alleen die mezelf probeer te helpen. Ook niet de ander die het voor mij gaat oplossen. Maar ik stop met perfect te zijn voor de

buitenwereld. Door me kwetsbaar op te stellen komen ook hun verhalen, kwetsbaarheden en kunnen we er meer zijn voor elkaar.

### Big Potential

De Amerikaanse auteur Shawn Achor noemt dit Big Potential. Ik kan als individu werken aan mijn eigen uitdagingen, mijn gezondheid en geluk. Maar onderzoek laat zien dat als we dat in onderlinge verbondenheid doen dat het effect vele male groter is. Ons openen vanuit kwetsbaarheid, dat is waar kracht en verbondenheid kan groeien. We kunnen niet alleen meer aan (denk aan de berg), we voelen ons er ook gelukkiger door. Is er een mooier pleidooi voor de initiatieven van OVER!?

### Positieve basis

Weten dat we onderling met elkaar verbonden zijn en we elkaar beïnvloeden onderstreept het van belang je te omringen met positieve, veerkrachtige mensen, positieve verhalen, opbouwende informatie met handelingsperspectief. Als ook het belang regelmatig iets aardigs te doen voor een ander. Al jaren zeggen filosofen en religieuze leiders dat als we iets aardigs doen voor een ander, dit een rimpel effect heeft: het steentje in de vijver. Nu weten we uit onderzoek dat het zo is. Mensen die jij nooit ontmoet hebt kunnen zich aardiger gaan gedragen (rimpel-effect) door een enkele handeling van jou! Dat wil niet zeggen

dat je 'negatieve mensen' moet mijden. Maar belangrijk is dat je zorgt voor een positieve basis. Van daaruit kun je er ook meer zijn voor een ander.

### Inzichten:

- ♥ We zijn sociale wezens
- ♥ Oprechte verbinding is de belangrijkste voorspeller van duurzaam geluk
- ♥ Positiviteit voedt positiviteit
- ♥ In verbinding ontsluiten we ons ware potentieel

### Acties:

- ♥ Zoek bondgenoten in de uitdagingen die je tegen komt op jouw pad en stel je kwetsbaar op
- ♥ Luister wekelijks naar positief nieuws, naar podcast en muziek die je versterken, lees een magazine of een boek dat je inspireert
- ♥ Doe dagelijks iets aardigs voor een ander
- ♥ Koester je sociale relaties, maak er elke dag tijd voor

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](mailto:info@geluksbv.nl). Wij helpen je graag op gang met inspiratie en oefeningen. ●



### Bio Carin Cuijpers

Carin is 54 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](http://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?