

Mijn Geluksbelofte (5)

Hier alweer de vijfde blog over Mijn Geluksbelofte. In de voorgaande nummers maakte je kennis met mijn invulling van de eerste vier pijlers van duurzaam geluk. Deze keer pijler 5: Gezonde leefstijl.

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 Gezondheid

Als iemand je vraagt 'Leef jij gezond?', dan denk je meestal direct aan: Eet ik gezond? Beweeg (en misschien slaap) ik wel genoeg? Herkenbaar? Zorgen voor je gezondheid gaat over zoveel meer dan eten, bewegen en slapen. Bijna 10 jaar geleden introduceerde Machteld Huber het concept Positieve Gezondheid in Nederland. Deze bredere kijk op gezondheid gaat over ons vermogen om te gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven. En hoe we hierbij zo veel mogelijk eigen regie kunnen voeren.

Spinnenweb

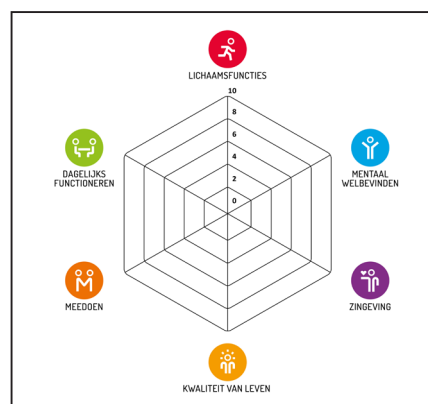
Een vorm om onze positieve gezondheid inzichtelijk te maken is via het zogenaamde spinnenwebmodel. De basis ervan wordt gevormd door zes pijlers.

Positieve Gezondheid – waar willen we naar toe?

Door het invullen van een vragenlijst wordt je persoonlijke score weergegeven als een oppervlak in het spinnenweb. Ga je aan de slag met je positieve gezondheid dan is de kernvraag niet 'Waar wil je van af?' Maar 'waar wil je naar toe?' Je onderzoekt wat binnen de verschillende pijlers van de positieve gezondheid al goed gaat en wat je zou willen versterken. Uit ervaring weten we dat als we versterken wat al goed gaat, het oppervlak binnen het spinnenweb op een positieve manier meebeweegt. We spreken zo onze bron van veerkracht, ons potentieel aan. Scoor de uitdagingen die de overgang voor jou met zich meebrengen eens binnen dit spinnenweb. Dat geeft je inzicht in wat jij kunt versterken.

'Gelukkig Gezond'

En er is nog meer goed nieuws! Onderzoek vanuit de positieve psychologie leert ons dat 'werken aan je



geluk' je gezondheid bevordert (World Database of Happiness). Gelukkige mensen hebben een sterker immuunsysteem, maken minder cortisol aan in reactie op stress, zijn lichamelijk gezonder en leven langer. Bovendien zijn er aanwijzingen dat geluk bijdraagt aan verlaging van de bloeddruk. Ruut Veenhoven, onze eigen 'geluksprofessor' vergelijkt in een van zijn artikelen de winst voor je gezondheid door te werken aan geluk, met de gezondheidswinst die je behaalt door te stoppen met roken. Dus, waar wachten we nog op?

Werken aan Geluk – hoe dan?

Als ik zeg: 'geluk' dan baseer ik mij op de meest gebruikte wetenschappelijke definitie: geluk als duurzame tevredenheid met het leven als geheel. Dat is iets anders dan je op dit moment gelukkig voelen. Vaak zijn dat kortstondige, materie gerelateerde, plezierige momenten. Nu blijkt dat ca. 45% van het verschil in duurzaam geluk tussen mensen in bijv. Nederland wordt verklaard door individuele kwaliteiten (lees levensvaardigheden), oefening en (levens)keuzes. En dat is nu precies het deel dat we kunnen trainen en ontwikkelen. Sonja Lyubomirsky toonde aan dat het beoefenen van 13 effectief gebleken geluk bevorderende strategieën; levensvaardigheden, al binnen een paar weken een positief effect hebben op ons geluk. Bovendien, als we naar deze levensvaardigheden kijken, dan zien we dat ze stuk voor stuk aangrijpen op een of meer pijlers van de Positieve Gezondheid. Hiermee ontstaat dus concreet handelingsperspectief om te werken aan Gelukkig Gezond.

...en toen kwam Corona...

Veel mensen werden (ernstig)ziek, veel (met name) ouderen, overleden. Er was angst, onzekerheid en verdriet. Tegelijkertijd ontstond er ook een krachtige beweging op basis van solidariteit. Op talrijke plekken kwamen mensen in actie om anderen te helpen. Hotels, kerken en moskeeën, openden hun deuren om de kwetsbaren in onze samenleving op te vangen. Een groot gevoel van onderlinge verbondenheid, steun en kracht uitte zich in dans en zang die klonk vanaf balkons en in straten. Mensen die zich al dan niet beroepsmatig, dag en nacht inzetten om zieke mensen te verzorgen, kinderen op te vangen en te helpen de crisis beheersbaar te maken, ontvingen collectieve, kippenvel veroorzakende applauzen, uit dankbaarheid. We reageerden met een enorme dosis creativiteit op onze dagdagelijkse uitdagingen. Velen van ons kozen er voor te vertragen en te reflecteren op ons handelen.

Wat dit bijzonder maakt?

Dat dit precies de uitingen zijn van die levensvaardigheden die bijdragen aan ons geluk en daarmee onze gezondheid! Namelijk:

- Vriendelijk, liefdevol en behulpzaam zijn,
- Het tonen van dankbaarheid,
- Het investeren in en koesteren van onze sociale relaties,
- Het inzetten van onze creativiteit in het omgaan met onze uitdagingen,
- Het van betekenis zijn voor anderen,
- Het reflecteren op ons leven, ons gedrag,
- Optimisme; het kunnen zien dat deze crisis ook iets goeds brengt.

LEVENVAARDIGHEDEN:

- Dankbaar zijn • Optimistisch zijn • Niet tobben of sociaal vergelijken • Vriendelijk en behulpzaam zijn • Sociale relaties koesteren • Om kunnen gaan met uitdagingen/weerbaar zijn • Leren vergeven • Flow-ervaring creëren en versterken • Genieten van het leven • Bevlogen doelen stellen (passie/energie) • Praktiseren van geloof/spiritualiteit • Mindfulness en meditatie • Zorgen voor je lichaam (bewegen, eten, slapen)

Bron: De Maakbaarheid Van Het Geluk. Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Sonja Lyubomirsky, 2007.

Wat dit nog bijzonderder maakt?

Dat het geheel meer is dan de som der delen. Uit onderzoek weten we dat juist die onderlinge verbondenheid in het beoefenen van deze gelukbevorderende activiteiten het effect sterk vergroot. Hoe mooi zou het zijn als we het solidariteits virus dat deze pandemie ons ook bracht, met elkaar levend kunnen houden? Dat is niet alleen goed voor ons geluk, maar ook voor onze gezondheid.

Inzichten:

- ♥ Inzet op Gelukkig Gezond laat mijn ware potentieel ontluiken,
- ♥ Het op dagelijkse basis beoefenen van levensvaardigheden, biedt concreet handelingsperspectief om te werken aan Gelukkig Gezond,
- ♥ Voor het beste resultaat ga ik aan de slag met wat ik wil versterken.

Acties:

- ♥ Vul het Spinnenweb van Positieve Gezondheid in en krijg inzicht waar jij aan wilt werken.
- ♥ Creëer nieuwe Gelukkig Gezond gewoonten: kies een aantal levensvaardigheden die nu bij je passen en ga er op dagelijkse basis mee aan de slag. Maak van Geluk een Gewoonte!
- ♥ Lees mijn eerdere blogs terug en kies een van acties die je toen hebt laten liggen of die inmiddels weer een beetje is weggezakt.

Schijnbaar kleine aanpassingen in je dagelijkse routine maken een wereld van verschil. Wil jij ook aan de slag met het opbouwen van jouw Geluksbelofte en/of hulp bij het ontwikkelen van jouw Gelukkig Gezond-gewoonten? Dat kan! Stuur een mail met je gegevens en het onderwerp 'Mijn Geluksbelofte' naar: info@geluksbv.nl. Wij helpen je graag op gang!



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) 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?