

Mijn Geluksbelofte (6)

Op weg naar het einde van dit bijzondere jaar, alweer mijn laatste blog in deze serie 'Geluksbeloften'. In voorgaande nummers van OVERHOOP maakte je kennis met mijn invulling van de eerste vijf pijlers van duurzaam geluk, in deze overgangsfase van mijn leven. Ik nam je mee in positief, betekenisvol en bewust leven, het belang van interactie met anderen en een gezonde leefstijl. Deze keer pijler 6: Geluk delen.

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

a. Mentaal vermogen investeren in geluk, Jan Auke Walburg 2008. ISBN9789046805466.

Geluk vermenigvuldigt zich door het te delen!

Een uitspraak die we allemaal wel kennen. We weten dat je persoonlijke geluk onlosmakelijk verbonden is met 'andere mensen'. Wij worden gelukkig van iets doen voor een ander, van betekenis zijn voor andere mensen of de wereld om ons heen. Als ik boodschappen haal voor onze burens die met het hele gezin in quarantaine zitten, geeft dat niet alleen mij een goed gevoel, maar ook mijn burens en zelfs de mensen om hen (en mij) heen die zich laten inspireren door deze actie van liefdevolle vriendelijkheid. Vaak hebben we geen idee hoeveel mensen we met een goede daad 'besmetten'!

We zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden

Als het corona virus ons een ding heeft geleerd, dan is het hoe wij

als mensen wereldwijd met elkaar verbonden zijn. Voor sommigen van ons is dat wellicht beangstigend. Ik zie het tevens als een kracht. Als wij vanuit verbinding samen werken aan die dingen die ons gelukkig maken, kan ook het 'geluksvirus' in potentie als een nieuwe pandemie de wereld over gaan.

Moeten we dan altijd maar gelukkig zijn?

Het is een vraag die mij vaak wordt gesteld. Maar geluk gaat niet over de afwezigheid van ongeluk. Geluk is juist inclusief alle uitdagingen op je pad. Wat bijdraagt aan je geluk – en dat bespreken we ook met elkaar in de voorgaande afleveringen – is bewustzijn, levensvaardigheden en de keuzes die we dientengevolge maken. Geluk gaat over hoe we om gaan met onze uitdagingen. Zijn we in staat terug te veren? Of beter nog,

voorbij het punt te veren waar we vandaan komen: de kans-kant van de crisis te zien? Dat is veerkracht 2.0 en die draagt bij aan je Geluk!

Reminder – Repetition – Rituals

Het goede nieuws is in dit geval, dat we die veerkracht kunnen ontwikkelen. De overgang brengt voor velen van ons uitdagingen met zich mee; in ons lijf, onze relatie(s), op het werk, onze emoties en zo kan ik nog wel even doorgaan. Aan het einde van elke 'Geluksbelofte (1-5)' gaf ik je concrete handreikingen om op dagelijkse basis geluksgewoonten te ontwikkelen die je helpen veerkrachtig met uitdagingen om te gaan. De grote Tal Ben-Shahar, professor positieve psychologie aan Harvard University, onderschrijft het belang van het ontwikkelen van geluksgewoonten. Hij geeft als tip: bouw reminders in die je herinneren aan de gewoonten die je wilt ontwikkelen. Hang bijv. een smiley op je spiegel in de badkamer, om je eraan te herinneren hoe je jezelf begroet in de ochtend. Stel een aantal reminders in op je telefoon om gedurende de dag een paar korte mindfulness oefeningen te doen. Leg een dankbaarheidsboekje naast je bed en schrijf elke avond voordat je gaat slapen 3-5 dingen op waar je die dag dankbaar voor bent. De

reminders helpen ons om te oefenen en het oefenen zorgt ervoor dat we dit gedrag automatiseren. Een mooie uitspraak van hem is: "eerst maken we onze gewoonten, vervolgens maken onze gewoonten ons".

Be the change.....

Een aantal van ons ervaart de overgang misschien als een persoonlijke pandemie. Het overkomt je, het zet je wereld op zijn kop en gaat vaak gepaard met de nodige ongemakken, gelukkig niet levensbedreigend. Tegelijkertijd nodigt deze fase je uit tot reflectie; je te (her)bezinnen op je keuzes en de zorg voor jezelf. Eerder vertelde ik je dat mijn overgang turbulent van start ging, want naast alle direct aan de overgang gerelateerde uitdagingen belandde ik ook zakelijk in een fikse crisis. Onderstaande tips en rituelen hebben mij enorm geholpen hierin mijn weg te vinden. Ik ben meer in verbinding met mijn authentieke zelf, ik heb stappen durven zetten die ik daarvoor niet voor mogelijk hield. Ik heb meer zorg en aandacht voor mezelf en wat echt belangrijk is in mijn leven. En ik sta aan het roer van het leukste bedrijf (GeluksBV) dat ik me maar kan bedenken. Als mijn persoonlijke missie heb ik gedefinieerd:

"ik wil me ontwikkelen tot mijn meest liefdevolle, authentieke, 'gelukkig-gezonde' versie van mezelf, om van daaruit anderen te inspireren, motiveren en concreet te ondersteunen hetzelfde te doen"

Of om met de woorden van Gandhi te spreken: "Be the change, you want to see in the world". Daarmee help je niet alleen jezelf, maar velen om jou heen. Geluk delen dus :-)

Ik wens je alle goeds. Take care!

Inzichten:

- ♥ Werken aan geluk heeft door onze onderlinge verbondenheid het effect van 1=1=3
- ♥ Geluk is inclusief ongeluk; inzetten op het ontwikkelen van onze veerkracht 2.0 (welke lessen trekken we uit een crisis) draagt bij aan ons geluk
- ♥ Ben zelf de verandering die je om je heen wilt zien, zo deel je in je geluk.

Acties:

- ♥ 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!
- ♥ Doe dagelijks iets aardigs voor een ander;

- ♥ Zoek bondgenoten in de uitdagingen die je tegen komt op jouw 'overgangs-pad' en ga samen aan de slag;
- ♥ Onderzoek wat jouw leven betekenis geeft en handel daar dagelijks naar;
- ♥ Geniet van het leven en maak ruimte voor je passies;
- ♥ Oefen op dagelijkse basis met je 'pauzeknop'
- ♥ Zie de kans in elke crisis; ontwikkel je veerkracht 2.0

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?