



Gelukkig 2016!

We wensen het elkaar deze dagen allemaal van harte toe. Ik sluit me graag bij dit gebruik aan en wens jou ook een heel gelukkig 2016.

Geluk

Maar wat is geluk eigenlijk? En hoe kun je dat krijgen? Seligman – grondlegger van de positieve psychologie – stuurt zijn studenten naar huis met deze vraag. Na een week reflecteren en noteren van ervaringen komen zij steeds met hetzelfde antwoord. Gelukkig word je van het doen van de goede dingen, voor jezelf en vooral voor anderen! Je wordt niet gelukkig van de aankoop van een nieuwe jas of tas, het eten van veel chocolade of het winnen van de staatsloterij. Al die dingen geven je even een heerlijk gevoel, maar na een paar uur, dagen of weken is dat weer weg. Zelfs bij het winnen van de staatsloterij. Gelukkig word je door het goede te doen.

De goede dingen

Dat klinkt misschien wat mysterieus – het goede doen. Maar als je er even bij stilstaat weet je je eigen antwoord daarop wel. De beste manier om het voor jezelf uit te zoeken is om een tijdje bij te houden waar je werkelijk voldoening uit haalt. Wat er nagloeit. Wat je vervult en energie geeft, in plaats van dat het je vooral een onstilbare honger naar meer geeft.* Ben niet verrast als blijkt dat dit je sterke kanten zijn. Onbewust was je er al mee bezig. Bewust werken met wat voor jou van waarde is. Werken met waar je sterk in bent. Een ideale combinatie!



Eerst doen, dan denken

Een gelukkig leven vraagt om een zeker bewustzijn. Bewust van wat belangrijk en van waarde voor je is. Want gek genoeg realiseren we ons vaak achteraf pas dat we gelukkig *waren*. Op het moment zelf realiseren we het ons zelden. We vallen samen met het moment, gaan er in op, vergeten de tijd. En maken dan soms de denkfout dat het ons overkomt. Hoe bewuster we ons zijn van wat ons gelukkig maakt, hoe meer geluksmomenten er kunnen komen.

Bewust leven

Als je weet waar je gelukkig van wordt, kun je daar meer voor kiezen. Bewuster afwegen, het lef hebben om daar kritisch in te zijn. Daar kun je iedere dag mee beginnen.



Vier belangrijke levensdomeinen

Je werk, je relaties, je vrije tijd en je eigen ontwikkeling – heb je scherp vanuit welke kernwaarde je die in wil vullen? Het scheelt een hoop stress als je daar duidelijk over bent voor jezelf. Om dat te illustreren geef ik je een persoonlijk voorbeeld. Ik werk erg graag, daar kan ik mijn leergierigheid en nieuwsgierigheid goed in kwijt. Dat creëerde nogal eens spanningen thuis, omdat ik niet van ophouden wist. Ik kon zonder moeite stoppen met dat harde werken in de avonden en weekenden, toen ik helder had hoe belangrijk de harmonie in mijn privéleven voor mij is en zag hoe ik dat zelf saboteerde. Daarvoor voelde ik het alleen maar als claim van mijn partner en stopte ik met tegenzin. De waarde van de relatie moest eerst scherp worden, voordat ik die van het werk een tandje terug kon schroeven.

Durven kiezen

Binnenkort ga ik samen met mijn coach de balans opmaken voor het komende jaar. Welke waarden staan centraal in ieder domein? Vanuit welke intentie wil ik die invullen? Gelukkige mensen zijn bestand tegen een stootje, zijn vitaal en productief en minder kwetsbaar voor depressies en burnout. Mijn oma zei 'in der Beschränkung zeigt sich der Meister'. Ik ga voor meesterschap en wens jou hetzelfde toe!

WAT IS GELUK

*Omdat het geluk een herinnering is
bestaat het geluk omdat tevens
het omgekeerde het geval is,*

*ik bedoel dit: omdat het geluk ons
herinnert aan het geluk achtervolgt het
ons en daarom ontvluchten wij het*

*en omgekeerd, ik bedoel dit: dat wij
het geluk zoeken omdat het zich
verbergt in onze herinnering en*

*omgekeerd, ik bedoel dit: het geluk
moet ergens en ooit zijn omdat wij dit
ons herinneren en dit ons herinnert.*

Rutger Kopland

* er zijn verschillende testen om je kernwaarden te ontdekken, zoals de VIA Strength test, de Strengthfinder en Realise 2, allemaal eenvoudig op internet te vinden.