

SHOWBIZZ



En nog weten heel
veel mensen niet wie
Dana Winner is

Hoe bereik je geluk?



SuccesManagement

DE WEG NAAR EEN SUCCESVOLLE ORGANISATIE

Geluk is een zeer sociaal en inter-persoonlijk verschijnsel. Het hebben van geluk is gedeeltelijk afhankelijk van het hebben van positieve relaties. Het doorbrengen met positieve mensen die je energie geven, je enthousiast maken en je goed laten voelen is belangrijk voor ons geluk. Een ding staat als een paal boven water: we zijn grotendeels zelf verantwoordelijk voor ons eigen geluk. Geluk is een geestestoestand wat bereikt wordt door innerlijke training. Sheila Neijman van Succesmanagement.nl gelooft dat geluk maakbaar is en dat je kunt KIEZEN voor geluk.

Onderzoek laat ons zien dat gelukkige mensen meer en betere relaties hebben dan minder gelukkige mensen. Dus zorg ervoor dat je tijd besteedt aan het ontwikkelen en bevorderen van je relaties. Niet alleen het onderhouden van relaties maar ook het vernieuwen van je relaties. Relaties op werk, vrienden, familie, partner, kinderen en jezelf.

Hoe vind je nu manieren om zowel thuis als op je werk gelukkige relaties te creëren. Wat als de wekker om 06.00 uur afgaat, je een druk programma hebt, kinderen naar school moet brengen, die eeuwige file, al die uiterlijke voorwaarden waar je aan moet voldoen, al die vragen die aan je gesteld worden terwijl je net je kantoor binnenstapt, werkdruk, vergaderingen, je vervelende baas, die ene collega die je nooit groet en ineens..... is het geluksgevoel weer weg.

Toch zijn er manieren om hier vernieuwend naar te kijken. Je houding ten opzichte van anderen is cruciaal voor hoe jij je voelt. Door te investeren in het opbouwen van goede relaties met collegae kan je werk een bron van voldoening worden. Realiseer je dat niet 1 persoon de sfeer op de werkvloer kan veranderen in positieve of negatieve zin, maar dat dit gebeurt door onze gedachten over deze persoon.

Ook hoe wij, vaak samen met andere collegae, over deze persoon praten en het negatieve gevoel nog groter maken. Herkenbaar? Stel jezelf eens de vraag of het reageren met emoties als woede, jaloezie, roddel, negeren, kwaad spreken je op de lange termijn voordeel oplevert of juist niet. Vraag jezelf ook eens af wat toegeven aan deze emoties je in het verleden heeft opgeleverd en wat het eventueel met je gezondheid en energie heeft gedaan. Dingen waar je aandacht aan besteedt vergroten zich, zowel de positieve als de negatieve, en creëer je. Ben jij bereid naar een betere oplossing voor problemen te zoeken? Laten we het dit jaar eens anders doen, juist in het jaar 2010. Een kaartje sturen aan iemand waarvan jij vindt dat het nodig is, een bezoekje brengen aan een vriend of vriendin die vaak alleen thuis zit. Een glimlach naar een onbekende, iemand laten weten dat jij er voor hem of haar bent. Toon je empathie. Tijd maken voor anderen. Steeds meer mensen worstelen met een gebrek aan tijd. Maar als je geen tijd kunt maken voor jezelf, voor je vrienden, familie of collegae dan werkt dit uitermate frustrerend. Gun jezelf wat meer tijd deze maand.

Waar het uiteindelijk om gaat is je verbinden met iemand. Daarmee maak je in dit jaar werkelijk het verschil. En zoveel tijd hoeft het niet te kosten. Probeer niet de wereld te veranderen, maar verander de manier waarop jij de wereld ziet! Dit is een uitnodiging om met andere mensen een verbinding aan te gaan en te herinneren dat geluk niet zo maar een gevoel is, maar ook gaat over 'goed doen'. Want ook andere mensen doen ertoe.

Uit onderzoek blijkt overigens dat negatieve emoties onze mogelijkheden blokkeren en positieve emoties onze mogelijkheden vergroten. Door te investeren in meer positieve emoties, investeer je ook in je toekomst.

Zo is er onlangs een Top 10 van positieve emoties opgesteld. Uit onderzoek blijkt als je deze emoties regelmatig ervaart, je gelukkiger bent.

Vraag jezelf eens af wanneer je onderstaande emoties voor

het laatst hebt gevoeld. Het antwoord kan je soms verrassen. Maar..... laten we ook een experiment uitvoeren. Doe je met mij mee?

Kies uit onderstaande positieve emoties de komende 10 dagen er elke dag 1 uit en neem dat woord de hele dag met je mee. Plak het woord op je computer, in je auto, op de spiegel, als reminder. Neem de essentie van het woord met je mee en draag het uit naar jezelf en anderen. Kijk wat er gebeurt.....!

10 positieve emoties:

1. Plezier (wat brengt jou plezier?)
2. Dankbaarheid (wanneer heb jij voor het laatst dankbaarheid gevoeld?)
3. Sereniteit (sereniteit is rust wat je uitstraalt ook op een regenachtige dag. Vanuit sereniteit kun je meer genieten. Wanneer heb jij dit gevoel ervaren?)
4. Interesse (waar gaat jouw interesse naar uit?)
5. Hoop (wat geeft jou hoop?)
6. Trots (wanneer was jij voor het laatst trots op jezelf, wat heb jij gedaan dat je trots maakt)
7. Vermaak (wat maakt jou aan het lachen, heb je onlangs nog vreselijk gelachen en je vermaakt?)
8. Inspiratie (wat heeft je hart geraakt? Wat brengt inspiratie in jouw leven)
9. Ontzag (Ontzag wordt geactiveerd wanneer we geconfronteerd met de uitgestrektheid van de natuur, of de kosmos. Starend naar de Melkweg en het tellen van de sterren. Heb je dit moment onlangs nog gevoeld en ervaren)
10. Liefde (Liefde staat op de 10e plaats omdat het al het bovenstaande omvat. Vreugde, dankbaarheid, sereniteit, interesse, hoop, trots, vermaak, inspiratie en zelfs ontzag). Wanneer we liefde ervaren, wordt ons lichaam overspoeld met 'feel good' hormonen die stress verminderen en ons leven verlengen.

Hoe scoor je op deze lijst? Ervaar je bovenstaande emoties op regelmatige basis, af en toe, of nauwelijks? Het belangrijkste is echter hoe we ze vaker kunnen ervaren. Ik zou zeggen, laten we starten met het 10 dagen experiment en positief het nieuwe jaar gebruiken. Doe je mee?

Voor iedereen een positief, succesvol maar vooral gelukkig 2010 toegewenst.

CD/DVD RECENSIES

