

Geluk! You're season of joy...

Een nieuw recept om hoopvol te werk te gaan en je energie te verdelen

Optelsom

Hoeveel plezier beleef jij aan je werkplek? Je dagelijkse omgang met collega's? Het binnenhalen van een nieuwe opdracht? Of is je werk een optelsom van rennen van de ene afspraak naar de andere, van de ene taak in de andere en dat bijna alle dagen door?

Effect

Frappant genoeg zit geluk niet altijd in het behalen van deadlines, of een goed resultaat weten neer te zetten. Het effect zit 'm in de omkeer: positieve emotie, bewust zijn van jouw werkgeluk en een positieve werksfeer dragen bij aan meer energie en voldoening. Het gevolg daarvan is dat je beter gaat presteren.

Overtuiging

Veelal hangt bij ons geluk af van "momenten". Grote momenten: de herinnering aan je eerste baan. En daarnaast ook kleine gebeurtenissen. Deze kleine momenten zijn bepalend voor ons geluksgevoel. Het hangt veelal af van onze innerlijke overtuiging of wij zo'n gebeurtenis in het moment ook als zodanig wel/niet positief kunnen labelen. Ons geluksgevoel valt of staat dan met een wel/niet positieve reactie van een collega, of het ontbreken van waardering van een leidinggevende terwijl je daar (onbewust) wel op gehoopt had. Een kleine glimlach of het begrip wat je ontving in tegenstelling tot de "uitbrander" die je misschien verwacht had, kan verrassend genoeg je dag en daarbij je geluksgevoel beïnvloeden.

Fabel

Die teleurstelling willen we niet voelen, daardoor gaan we harder werken, om opnieuw te hopen dat we bevestigd worden van buitenaf. Dat kan een aardige uitputtende bezigheid worden. De fabel van geluk hierin is: geluk overkomt je, je hebt er zelf geen grip op.

Positie

Concreet betekent dit dat wij denken dat wij niet aan het stuur zitten van ons eigen arbeidsgeluk. Durven kijken naar de overtuiging die hierachter zit kan maken dat we ruimte gaan maken voor onszelf en stevig het roer om kunnen gooien. De vraag die we ons dan stellen is: hoe word ik zelf de roerganger van mijn eigen geluk?

Ingrediënten

Hierbij hoop je op een ander effect terwijl dat nog niet aan je bewezen is, of ervaren is. Daarmee goed aan de slag gaan vraagt enkele toevoegingen aan het begrip "hoopvol": Hoopvol wordt namelijk krachtiger als je de volgende ingrediënten met aandacht en bewustzijn toevoegt:

- 1) Voeg aan de hoop trots, blijheid en dankbaarheid toe op welk moment van de dag dan ook (maar doe het bewust)

- 2) Geef je liefdevolle aandacht aan datgene wat je doet- verbind je in het moment!
- 3) Geniet en bouw aan goede relaties met je collega's en klanten en voel je lach, beleef deze bewust
- 4) Wees je bewust wat jouw bijdrage is op deze werkplek; het grotere geheel, aan een betere wereld en beschrijf voor jezelf hoe betekenisvol dit is- teken daarbij een symbool wat voor jou maakt dat je je verbonden voelt met je werkplek en met de mensen om je heen.
- 5) Zorg voor voldoende afwisseling, stap van je stoel af, eet je appel bewust op een andere plek, drink regelmatig water en sluit daarbij je ogen terwijl je drinkt , dat verfrist je brein.
- 6) Ontsnap de saaiheid. Continue focus maakt dat je brein geen gelukstofjes meer aanmaakt. Dus zorg voor voldoende afwisseling, zorg dat je boven je scherm verder weg kunt kijken, daarmee gun je je ogen en je brein ontspanning.
- 7) En let op: blijf jezelf niet continue overmatige uitdagen (de korte kick). Dit ontnemt je namelijk het geluksgevoel op lange termijn. Bewust leven, naar buiten kijken en zien hoe de wolken drijven of de boom die verkleurt per seizoen en daar bewust van zijn of de glimlach bij jezelf even opzoeken; het kan allemaal! Zelfs op je werkplek.

Schrappen en toevoegen

Als laatste wil ik je vragen: Wat heb jij te schrappen? Wat heb je toe te voegen?

Wat is too much? Wat is genoeg?

Hoe ga jij de balans daarin vinden? Maak een afspraak om jouw arbeidsgeluk concreet te maken.

Ik wens je een hoopvol groei- seizoen vol klein en groot geluk toe!