

Rijk! (Vaderdag)

“Belangrijke dingen in mijn leven”, kopte onlangs één van mijn kinderen in een scriptie die hij moest schrijven over zichzelf, naast stamboom, hobby’s en dromen over de toekomst; ondersteund met een aantal mooie foto’s die deze kostbare momenten onderstreepten.

Tot mijn verbazing was zijn volgende regel: **Op de eerste plaats mijn familie en de mensen om mij heen.**

Daar was ik wel even stil van.

Nieuws

In het boek “Geluk: The World book of Happiness” wordt dit gevoel van geluk 1 op 1 gekoppeld aan het hebben van familie. Onderzoek heeft uitgewezen dat voor gehuwden het huwelijk, de liefde en kinderen het belangrijkste zijn; voor vrijgezellen zijn dat vrienden en persoonlijke groei.

Hoop

Al met al heel hoopgevend nieuws. En sterker nog, het is dus absoluut de moeite waard te investeren in wat eigenlijk het meest kostbaar is: familie, je huwelijks partner en de mensen om je heen.

Maar waarom is dat eigenlijk zo?

2x Geluk

- Geluk krijgen we vooral door wat de ander voor ons betekent: we ontvangen genegenheid en aandacht en daardoor vormen we een mening over onszelf. We ervaren genegenheid en het gevoel dat we belangrijk zijn. Daardoor willen we als reactie ons ook met hen verbinden en geven we dezelfde boodschap al dan niet uitgesproken terug.
- Het andere element van geluk zit ‘m in de mate waarin wij in staat zijn ons autonoom op te stellen: Zelf voor onze zaak staan, verantwoordelijkheid willen nemen en als we plannen maken deze ook ten uitvoer brengen.

Delegeren

En dat is het waar veelal de schoen wringt op de werkplek: want collega’s kunnen net een andere interpretatie hebben over commitment of professionaliteit en dat kan ons stress opleveren. En waar is die medewerker opeens gebleven terwijl ik dacht dat we dit als team zouden oplossen? Of de uitvoering van dit project loopt niet zoals ik gehoopt had, terwijl ik me juist had voorgenomen meer te delegeren. Met als gevolg dat ik uiteindelijk degene ben die zich enorm moet inzetten.

Herkenbaar

Hoog tijd om stil te staan bij waar u zich het meest in herkent: een warme familie, het gevoel van verbondenheid met hen of de plannen op het werk om meer ruimte voor je zelf te maken en te willen delegeren? Beiden zijn nodig voor een gezond evenwicht en dat levert weer geluk op!

Ook een extra portie geluk ervaren? Praat er eens een keertje over met uw partner of collega. En geef aan waar je graag naar toe zou willen werken.

Spreek je eens uit

En vooral: *Richt eens wat vaker je aandacht aan je familie en de mensen om je heen en spreek eens uit hoeveel je om hen geeft en wat ze voor je betekenen.*

Binnenkort weer Vaderdag: schrijf eens een brief aan je vader, of aan hem of haar die zo van betekenis voor je is (geweest) in een belangrijke fase in je leven.

Word je alleen maar rijker van!

Spectus Coaching levert maatwerk aan personen, organisaties en zelfstandigen. En helpt daarnaast ook om in huwelijksrelaties beter met elkaar te leren communiceren.