

Gelukkig zijn door Dixie Dansercour en Deepak Chopra

Gelukkig zijn is niet zomaar iets dat je vindt of opgediend krijgt. Iedereen kent wel het standaardgezegde 'liefde is een werkwoord'. Wel, hetzelfde geldt voor blij zijn, gelukkig zijn. Gelukkig zijn is een werkwoord, het is iets waaraan je moet werken.

Je moet er klaar voor zijn, je moet echt overtuigd zijn van je keuze. Daarenboven mag je gerust ook steun verwachten van je entourage. Het feit dat je langzaam iets zal opbouwen, zal automatisch met zich brengen dat je je goed gaat voelen. Je zal er een flinke dosis trots aan overhouden. Uiteindelijk is er toch het besef van zelfrespect, want je zal je eigen geluk sowieso overdragen naar de mensen rondom je.

Gelukkig zijn is niet iets dat je zomaar op je bord gegooid krijgt. Het is niet het resultaat van geluk hebben en je kan het zeker niet kopen. Het hangt niet af van wat er rond je gebeurt. Gelukkig zijn is wel iets dat je kan ontwikkelde, waar je jezelf voor moet klaarstomen. Vervolgens moet je het ook beschermen.

Voor de meeste gelukkige mensen is het duidelijk dat de beste momenten in ons leven het resultaat zijn van hard werk, het gevoel hebben hun leven onder controle te hebben. En dat is op zich al een mooi cadeau. Het belang van arbeidsvreugde, hierna mooi bezongen door Deepak Chopra, vertegenwoordigt een extra motiverende factor die ons erop wijst dat werken niet vervelend hoeft te zijn

Wij spenderen een derde van onze tijd aan een zelfgekozen beroep. Als we ongelukkig zijn op de werkvloer, wordt dat overgedragen naar de uren na de job. Zo een ontevredenheid vraagt erom altijd ongelukkig te zijn en zal ook fysieke ongemakken en ziekte met zich brengen. Het zijn voornamelijk mensen die ongelukkig zijn, die overdadig eten, drinken en roken. Zijn haten gewoonweg wat zij doen en hun eigen ik wordt een hostiele criticaster die gefrusteerd rondloopt en op die manier weinig constructief werk verricht. Zij slapen slecht omdat zij zich zorgen maken over het feit dat zij niets gedaan krijgen. Zij zien er uit alsof zij ouder zijn en voelen zich dan ook ouder dan hun biologische leeftijd. Er schuilt een grote waarheid in het gezegde 'te druk bezig om ziek te worden'. Daarom is apathie zeker niet het antwoord. Daarom eisen werknemers persoonlijke satisfactie binnen hun job, niet omdat ze meer egoïstisch geworden zijn vergeleken met vorige generaties, maar omdat ze heel precies beseffen dat de voornaamste reden van arbeid vreugde voor zichzelf moet betekenen

(uit Deepak Chopra, Creating Health)

Verder uit 'Brainstormen in een iglo' – Dixie Dansercoer