

# Beïnvloed jou geluk jou werk? Of beïnvloed jou werk jou geluk?

March 14, 2015

<http://jannieleroux.co.za/beinvloed-jou-geluk-jou-werk-of-beinvloed-jou-werk-jou-geluk/>

## **Baie mense dink hulle moet eers suksesvol wees voordat hulle gelukkig kan wees. Is dit so?**

Ons normale reaksie is om te dink “as ek ’n werk of ’n beter werk het, sal ek gelukkig wees.” Of “ek sal gelukkig wees as ek die soort pos het of hierdie posisie beklee.” Die dilemma met hierdie manier van dink, is dat sodra jy die posisie het, stel jy vir jou nuwe doelwitte en dink: Maar ek sal eers gelukkig wees as... So ons geneigdheid is om aanhoudend die suksesdoelpale te skuif en daarom bly ons ongelukkig.

## **Is daar ’n oplossing hiervoor sodat mense gelukkig in hulle werk kan wees?**

Gelukkig wys die navorsing deur onder andere Shawn Achor ons dat geluk ’n bate is wat ons sukses positief beïnvloed. Elke sukses, of dit in verhoudings of in jou werk is, word meer moontlik as jy gelukkig is. Volgens Shawn Achor se navorsing lei ’n positiewe lewenshouding tot 23% meer energie te midde van stres, 31% hoër produktiwiteit, 37% hoër vlakke van verkope, 40% hoër waarskynlikheid om bevorder te word, asook om langer te leef!

So ons moet twee goed doen: die een is om op te hou dink nêr sukses gaan vir ons geluk bring. Daar is ander goed wat ook ’n rol speel om gelukkig te wees en te floreer, soos wonderlike relasies, energie, om jou lewe betekenisvol te ervaar en positiewe emosies.

Die tweede is om te onthou: geluk bring meer geluk.

## **Verduidelik jou stelling: geluk bring meer geluk...**

Dr. Barbara Fredrickson van die Universiteit van Noord-Karolina het met navorsing gewys dat positiewe emosies soos nuuskierigheid, liefde, vreugde, tevredenheid, verwondering en opgewondenheid jou aandagspan verbreed. Met ander woorde jy sien meer geleenthede en potensiaal en jy is meer kreatief en minder geïntimideerd en gestres en dit alles bevorder jou om meer gelukkig te wees – ook in jou werk. Jy kry ’n nuwe idees en dit ontwikkel in ’n nuwe gevoel van moontlikhede.

Maar negatiewe emosies, soos wanneer jy kwaad is, verklein jou aandagspan sodat jy net fokus op wat jou kwaad maak en wie dit is wat jou so irriteer. So negatiewe emosies lei na ’n afwaartse spiraal waarin jy nie jou beste is en gee nie.

## **Hoe kan mense dan meer positief wees in en oor hulle werk?**

Dr. Barbara Fredrickson wie ek netnou genoem het, beveel aan dat jy jou positiwiteitsratio moet dophou. Jou positiwiteitsratio is jou positiewe emosies gedeel deur jou negatiewe emosies. M.a.w. as jy vandag net een positiewe emosie ervaar teenoor 4 negatiewes, is jou positiwiteitsratio 1 tot 4. Dis dus sterk na die negatiewe kant. Om egter meer gelukkig te wees en te ervaar jy floreer, moet jou

positiwiteitsratio ten minste 3 tot 1 wees. Ten minste drie positiewe ervarings teenoor 1 negatiewe hou jou aan die positiewe kant in jou werk.

Een van die maniere om jou positiwiteit in jou werk te verhoog, is om 'n nuwe of beter betekenis aan jou werk te gee. Dis om meer betekenis aan jou werk te gee as wat net op jou posbeskrywing staan. Gestel jy verkoop skoonheidsmiddels. Dan kan jy vir jouself sê: "Ek is besig om God se mense wat die beeld van God is, mooi te laat lyk sodat mense opgewonde kan wees oor God se skeppings." Of: "Ek gee my passie en talente in my werk sodat ek diegene rondom my kan wys ek is tot alles in staat deur Jesus wat my krag gee."

Nog 'n manier is om elke dag drie goed te kry in jou werk waarvoor jy dankbaar is en vir die Here daarvoor dankie sê. Dit wek meer positiewe ervarings. Dit help veral om saans voor jy gaan slaap, na te dink oor: Watter drie suksesse, positiewe ervarings het ek vandag gehad? Watter drie goed het vandag vir my reg verloop. Dit help dat jy jou dag eindig in 'n positiewe en waarderende ingesteldheid sodat jy môre met minder angs en frustrasie begin en meer lewensblyheid beleef.

Nog 'n manier is om volgens jou sterkpunte te werk en dit al hoe meer uit te bou. Maak 'n lysie van jou sterkpunte en kyk gereeld daarna.

En hou 'n suksesjoernaal waarin jy neerskryf en foto's plak van alles wat jy goed gedoen het.

### **Jy het nou verwys dat jy groter betekenis aan jou werk kan gee. Is mense se verhouding met God belangrik om jou werk positief te hanteer?**

Die wonderlike van die positiewe sielkunde en ander vorme van wetenskap is dat dit vir ons wys wat God lankal in plek het. Ek is so opgewonde oor die nuwe ontdekkings, want dit laat my besef: O, is dit hoe God dit gedoen of bedoel het...

Ons godsdiens gee ons lewe 'n groter storie of betekenis. Wanneer jy net op jou werk fokus, is jy besig om een aspek van jou lewe jou bron van geluk te maak. Onthou, dis net jou werk, dis nie jou lewe nie. Jou lewe is veel meer as net werk. Daarom het jy nodig om te besef God gee betekenis aan jou lewe en jou werk is een terrein waarop dit gebeur. So is 'n mooi sonsondergang nie net mooi omdat jy sien hoe die natuurwette werk nie, maar omdat jy die groter storie onthou – en die groter storie is 'n liefdevolle God wat vir sy mense ontsettend lief het en vir hulle wil help om te floreer. En om te floreer, sal God jou herinner, het jy ook ander aspekte van vervulling en vreugde nodig. Soos om liefdevolle verhoudings te hê, om jou energie beter te bestuur, om positiewe emosies te ervaar, om jouself te gee vir 'n saak wat groter as jyself is.

### **'n Laaste inspirasiegedagte om ons te help om ons werk meer te waardeer en geniet, of selfs 'n aanpassing te maak**

Navorsing help ons besef hoe belangrik jou ingesteldheid, jou sogenaamde "mindset" is. Werk met die ingesteldheid waarmee Paulus al sy moeilikhede kon hanteer. Haal diep asem om jou te herinner die Heilige Gees is in jou. Sê dan vir jouself soos Paulus: Ek is tot alles in staat deur Jesus wat my krag gee (Fil. 4:13) Doen dan wat jy moet doen.

*(Notas van my inspirasie gedagtes op RSG. As jy wil luister, soek by [www.rsg.co.za](http://www.rsg.co.za) onder Potgooi en Sondagjoernaal)*

