

E-zine Pak je geluk

E-zine Pak je geluk

Nr. 75

november 2013

Deze E-zine is wat aan de late kant. Ik ben druk bezig geweest met onze nieuwe website die eerdaags online gaat en met het installeren van een nieuwe computer, waardoor ik o.a. alle e-mailadressen stuk voor stuk moest overzetten. Op zo'n moment voel ik me even een digibeet, ware het niet dat ik in de groei-mindset bedacht dat ik er veel van leerde. Net als het handiger was het leuk te vinden dan me eraan te ergeren. Ik heb dus genoten, maar ben wel later met de E-zine.....

** Ik kijk naar mijn verleden met acceptatie, ik ben dankbaar voor vandaag, ik heb hoop voor morgen.....ik ben echt gezegend en oprecht dankbaar.*

(Judy Belmont)

Leiderschap

Luisterend naar de retoriek van politici, zou je kunnen denken dat leiderschap agressief en confronterend moet zijn, maar lees deze parabel over leiderschap. Het verhaal is geschreven door een student die een opstel moest schrijven over een effectieve leider.

"Ik neem al jaren een bus naar school. De meeste mensen zijn op zichzelf en bemoeien zich niet met een ander en praten niet met een ander.

Ongeveer een jaar geleden stapte een oudere man in de bus en zei luid tegen de chauffeur "Goedemorgen!". De meesten keken op, verveeld, en de buschauffeur knorde wat. De volgende dag stond de man bij dezelfde halte en zei opnieuw luid "Goedemorgen" tegen de chauffeur. Opnieuw gegrom. De vijfde dag werd de chauffeur toegeeflijk en groette de man met een bijna vrolijk "Goedemorgen".

De man deelde mee dat hij Benny heette, en vroeg de chauffeur "Hoe heet u?". De chauffeur vertelde dat zijn naam Ralph was.

Dat was de eerste keer dat iemand van ons de naam van de chauffeur hoorde en weldra begonnen mensen met elkaar te praten en gedag te zeggen tegen Ralph en Benny. Snel daarna breidde Benny zijn goedgekluide "Goedemorgen" uit naar de hele bus. Binnen een paar dagen was zijn "Goedemorgen" omgezet in een hele serie "Goedemorgen" 's, en de hele bus leek vrolijker en vriendelijker. Mensen leerden elkaar kennen.

Als een leider iemand is die iets laat gebeuren, was Benny onze leider in vriendelijkheid.

Een maand geleden, stapte Benny niet in de bus en sindsdien hebben we hem niet gezien. Iedereen begon vragen te stellen over Benny en veel mensen zeiden dat hij overleden kon zijn. Niemand wist wat te doen en in de bus werd het weer akelig stil.

Dus begon ik vorige week te doen als Benny en zei "Goedemorgen" tegen iedereen en ze straalden weer. Ik denk dat ik nu de leider ben. Ik hoop dat Benny terugkomt om te zien wat hij is begonnen....."

* Laat los wat je niet kunt controleren. Stop al die energie in volop leven in het NU.

(Karen Salmansohn)

Naar geluk (op alle gebied) in 2013

Mindset

Ik bespreek het boek "Mindset" van Carol Dweck. En ik gebruik het woord 'mindset', omdat dat voor mij beter de lading dekt dan 'geestesgesteldheid'.

TAO: Als ik loslaat wat ik ben, word ik wat ik zou kunnen zijn.....

Het is een boek wat ons helpt te begrijpen waarom we doen wat we doen. Het leert je te gaan van een fixed (onbeweeglijke) mindset naar een mindset van groei. Bij een gefixeerde mindset is de eigenwaarde afhankelijk van slagen en moeten we kost wat kost falen vermijden. Bij een mindset van groei omarmen we uitdagingen omdat we ons potentieel - onze haalbare mogelijkheden - bereiken door op de grens te lopen en het enige falen bestaat uit ergens niet van leren, ergens niet voor gaan.

"Het beeld wat je van jezelf hebt, beïnvloedt de manier waarop je je leven leidt aanzienlijk. Het kan bepalen of je wordt wie je wilt zijn, en of je dingen bereikt die je waardevol vindt".

Bij een gefixeerde mindset is er de overtuiging dat je kwaliteiten buiten kijf staan, wat de behoefte veroorzaakt om je telkens opnieuw te bewijzen. Bij een groei-mindset is waar je bent je startpunt en is er de overtuiging dat je kwaliteiten door inspanning kunnen verbeteren. Op allerlei gebieden kunnen mensen groeien.

Oftewel: bij een gefixeerde mindset is er het idee dat je met bepaalde kwaliteiten bent geboren. Je hebt het of je hebt het niet. En elke situatie is een test of je het hebt. Dit veroorzaakt veel angst, minder proberen en minder plezier. Bij een mindset van groei is er het idee dat we zijn geboren met een startpunt. Met toewijding, geduld en volharding kunnen we een buitengewone hoeveelheid kwaliteit ontwikkelen.

Het lijken 2 verschillende werelden. In de ene wereld is succes het bewijs dat je slim of getalenteerd bent. In de andere wereld gaat het over oprekken, jezelf nieuwe dingen leren. In de ene wereld faal je als er teruggang is, zoals een slechte beoordeling, een verloren wedstrijd, ontslagen worden, afgewezen worden. In de andere wereld gaat falen over niet groeien: niet dingen van waarde bereiken, niet je potentieel vervullen. In de ene wereld betekent inspanning dat je niet goed genoeg bent, in de andere wereld is het juist de inspanning die je slim of getalenteerd maakt.

Hert punt is dat je de keuze hebt. Mindsets zijn slechts overtuigingen. Ze zijn krachtig, maar iets in je geest, en die kun je veranderen.

We leven in het algemeen in een wereld waarin natuurlijke talenten worden aanbeden en die gelooft dat je als genie geboren wordt (of niet). Maar niets is minder waar. Vele grote namen zijn groot geworden door immense inspanning.

Wat de 'groei-groten' gemeen hebben met elkaar, is dat ze hielden van wat ze deden. Ze kwamen aan de top door te doen wat ze leuk vonden, niet omdat ze dat planden. De top is waar mensen met een fixed mindset naar smachten, maar waar de groei-mindset komt als bijproduct van het enthousiasme.

Bij de fixed mindset gaat alles om de uitkomst; je slaagt of je faalt. Bij de groei-mindset is wat je doet waardevol, ongeacht het resultaat.

Het is heel boeiend om naar die verschillende mindsets te kijken. Als er een probleem is: zet jezelf in de groei-mindset. Denk na over leren, uitdagingen, het aangaan van hindernissen met het idee dat alles wat je doet waardevol is. Denk over inspanning als positief, constructief, leerzaam.....

Met een groei-mind is een 'mislukking' een gelegenheid om iets te leren, te groeien, een beter mens te worden. Omarm mislukkingen in plaats van je een mislukkeling te voelen.

Benjamin Barber zegt heel mooi: "Ik deel de wereld niet in in zwakken en sterken, of succesvollen en mislukkelingen....ik verdeel de wereld in de lerenden en niet-lerenden."

De boodschap van het boek is uiteindelijk dat je je mindset kunt veranderen. En laten we vooral onze kinderen een groei-mindset aanleren. Woorden als falen en mislukken worden teveel gebruikt om (jonge) mensen te beoordelen. Laten we leren van die groei-groten: energie stoppen in wat we leuk en waardevol vinden, uitspitten, uitzoeken, leren, ons ontwikkelen...

* **Als je ontwikkeld bent, zul je maar de helft geloven van wat je hoort. Als je intelligent bent, weet je welke helft** (Jerome Perryman)

Toch iets over gezondheid:

Dit keer iets over water. Op de blog van onze nieuwe website - maar die komt pas eerdaags online - schreef ik er over. Hier in het kort.

Water is zeer belangrijk om te drinken. Zo'n 70% van ons lichaam bestaat uit water, oftewel 56 liter als je 80 kilo weegt! Ons lichaam produceert veel afvalstoffen en er komen eveneens veel gifstoffen in ons lichaam, die alle in dat vocht terecht komen. Om die vloeistof toch een beetje schoon te houden - wat in ons levensbelang is - is veel water drinken belangrijk.

Bedenk ook dat veel dranken eerder vocht onttrekken aan het lichaam dan vocht toevoegen (koffie, alcohol, frisdranken, zwarte thee, melk) en eigenlijk zouden moeten worden gecompenseerd door diezelfde hoeveelheid ook in water extra te drinken.

Minstens 2 à 3 liter water per dag (en veel meer als je die andere dranken ook neemt) is verstandig.

In Amerika zijn artsen die mensen met kanker vrijwel alleen genazen door hen zeer veel water te laten drinken. Als je bedenkt dat ziekte vooral ontstaat door het opstapelen van afval- en gifstoffen, klinkt dat niet zo heel raar. En het geeft zeker te denken.

Bovendien blijkt dat ook energie (onze levensenergie) water nodig heeft om te kunnen bewegen. Door genoeg te drinken, kan onze levensenergie beter functioneren en ons lichaam beter laten werken. Uitdroging - en dat geldt voor heel veel mensen, niet alleen ouderen - leidt tot vermoeidheid, tot slechter functioneren op geestelijk en lichamelijk gebied, tot ziekte. Drink dus veel water, eventueel met een beetje citroensap en/of gember erin.

* **Stop te zijn wie je was, en word wie je bent** (Paulo Coelho)

Guy Finley:

Degene die weg wil van 'dit alles', realiseert zich niet dat degene die niet kan ontspannen met hem mee gaat, waar ie ook gaat.....(www.guyfinley.org)

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine**, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per ongeveer 14 dagen. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. (Neuro-Emotionele Integratie, een manier om emotionele littekens, en door emotionele blokkades veroorzaakte problemen, op een prettige manier aan te pakken, zonder gewroet en gespit in – negatieve – emotionele situaties). Vanaf nu doe ik numerologieconsulten (readings) en desgewenst EFT consulten. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl, of mail.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl