

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Juli 2022

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | [www.frtanl](http://www.fрта.nl) | E-mail: froelfsema@frta.nl

Wek geluk op!

Wanneer je daadwerkelijk in moeilijkheden raakt, is het buitengewoon moeilijk om deze situatie te transformeren in geluk en om heilzame gedachten te hebben.

Daarom is het belangrijk om goed voorbereid te zijn voordat de moeilijkheden komen.

De geest wordt gelukkig als je de gedachten dat moeilijkheden vervelend zijn stoppen, en je gedachten opwekt dat deze plezierig zijn. Op die manier kun je moeilijkheden ondergaan zonder depressief te worden of overspannen te raken.

Door je vaste vertrouwen dat het ervaren van problemen plezierig is, zullen je zintuigen geen problemen meer waarnemen. Zelfs als er een probleem is, zal dat door je zintuigen niet worden waargenomen en zal het je geest niet in verwarring brengen en ben je in staat het te verdragen.

Op deze manier kun je ziektes en andere levensproblemen het hoofd bieden. Op dezelfde manier kun je vijanden van buitenaf die naar jouw idee je geluk en je Dharma-beoefeningen verstoren, de baas worden. Dit alles kun je overwinnen. Zelfs als alles bij het oude blijft, zul je niet meer van streek raken en zal je geest vredig blijven.

Zolang je van mening bent dat iets je doet lijden, raak je daardoor geïrriteerd en laat je je geest erdoor van streek raken. Op die manier kun je je lijden niet gebruiken om de altruïstische geest op te wekken. Wanneer je in staat bent om je problemen aan te wenden om de altruïstische geest op te wekken, zal door je probleem je positieve energie toenemen en zal het een oorzaak worden voor toekomstig geluk. Dit is je eigen ervaring.

Je kunt niet van de ene op de andere dag serieuze moeilijkheden transformeren in de altruïstische gedachte, je kan beginnen met kleine problemen. Oefen je geest door kleine problemen die je aankunt, te gebruiken om mededogen op te wekken.

Uiteindelijk kun je grote problemen, zelfs rampspoed aan, zelfs de meest gevreesde gebeurtenis: je dood verdienstelijk maken om de altruïstische gedachte op te wekken.



Een hulpmiddel hierbij is bedachtzaamheid:

Bedachtzaamheid is de geest die ervoor waakt dat je niet onder invloed komt van versturende emoties, en dat je met behulp van enthousiaste volharding heilzame activiteiten verricht.

Gebaseerd op enthousiasme, niet-gehechtheid, niet-haat en niet-onwetendheid, ontwikkelt bedachtzaamheid alle goede kwaliteiten en beschermt de geest tegen gebrekkige activiteiten.

Bedachtzaamheid heeft de functie om alle wereldse en bovenwereldse kwaliteiten te verwerven en te volbrengen.

1^e stap; Bedachtzaamheid met betrekking tot het verleden heeft tot doel om je bewust te zijn van fouten die je in het verleden hebt gemaakt, en om die fouten niet opnieuw te maken, en de schadelijke mentale indrukken die daardoor zijn ontstaan zo spoedig mogelijk te zuiveren.

2^e stap; Bedachtzaamheid met betrekking tot de toekomst is het oprechte besluit om ook in de toekomst op deze wijze te handelen, dat wil zeggen de fouten die in het verleden zijn gemaakt zoveel mogelijk te voorkomen met oplettendheid en herinnering en te proberen om zo bedachtzaam mogelijk te zijn en zoveel mogelijk te handelen in overeenstemming met de Dharma.

3^e stap; Bij bedachtzaamheid met betrekking tot het heden probeer je op ieder moment van de dag en de nacht je bewust te zijn van wat er in onze geest leeft door regelmatig even de moeite te nemen een evaluatie toe te passen, te onderzoeken: waar zijn we nou helemaal me bezig? Met de bedoeling dat te corrigeren als dat nodig blijkt.

4^e stap; Bedachtzaamheid met betrekking tot intentie is opnieuw vaststellen wat er in onze geest leeft met de bedoeling om eerder gemaakte fouten niet te herhalen en daar niet opnieuw in te vervallen. Je hebt allemaal de neiging om dingen toch weer te doen, uit gewoonte. Je neemt je voor om die gewenning, die gewoontes, af te bouwen.

5^e stap; Bedachtzaamheid die op elk moment plaatsvindt tijdens de verschillende activiteiten is ook een kwestie van oefening. Terwijl je iets aan het doen bent, let je op of je op alle niveaus heilzaam bezig bent. Je checkt dat met de kracht van oplettendheid en herinnering.

Dat is nogal een training om deze mentale factoren: bedachtzaamheid, oplettendheid en herinnering uit te kunnen voeren. Maar, oefening baart kunst!



En nu de praktijk.....

De geluk op werk Piramide is een model dat positieve gedragsmatige ondersteuning biedt en is ontwikkeld door Heart4Happiness. Het is een model voor gezonde en gelukkige organisaties met een Happy Vibe.

De Piramide vertegenwoordigt een aantal hiërarchische stappen. Dit betekent dat een onderliggend level geborgd moet zijn. De bedrijfsresultaten worden verhoogd na het doorlopen van de levels. Eerst werken aan een emotioneel veilig klimaat en de menselijke maat, dan volgen de resultaten. Dit geldt voor elk systeem. Het is namelijk aantoonbaar dat gedrag voor een groot deel wordt bepaald door de emoties die iemand ervaart. Een emotioneel onveilig klimaat is voor ons brein net zo onveilig als de confrontatie met een leeuw.



Kortom, wek je geluk op in een omgeving waar je veel tijd doorbrengt. Dit kan zelfs je eigen praktijk en of onderneming zijn.

Aan de onderkant van de Piramide is wat je noemt een Emotioneel veilig klimaat. Oftewel het creëren van een ondersteunende en gezonde werkomgeving. Dit is het fundament van de geluk op werk piramide. Je weet inmiddels dat invloeden vanuit de omgeving van essentieel belang is voor een goede prestatie van een ieder.

Het is algemeen bekend dat een emotioneel veilig klimaat een positief verband legt met betrokkenheid en resultaten. Wanneer lichaam & geest emotionele veiligheid ervaren, wordt een bepaald neurologisch subsysteem geactiveerd: 'Het sociale betrokkenheid systeem' (Social Engagement System).

Dit systeem ondersteunt sociaal betrokken communicatie en vermindert de vecht- vluchtgedrag en stressrespons. Het verhoogt de aanmaak van Oxytocine en Vasopressine. Deze hormonen hebben een bijzondere werking op ons brein en lichaam. Het geeft ontspanning en een geluksgevoel. Het verlaagt de bloeddruk en reduceert stress.

Het geeft vertrouwen, verbondenheid, meer empathie en moraliteit. Wordt de werkomgeving als onveilig ervaren, neemt het sociaal betrokken gedrag af en neemt vecht- vluchtgedrag toe. Is een klimaat langdurig onveilig zal het bevestigend gedrag toenemen. Vechten/vluchten en bevestigen zijn verschillende defensiemechanismen zonder bewustzijn, het is geen bewuste beslissing. Ons zenuwstelsel scant voortdurend de omgeving op gevaar. Dit is geen cognitief proces.

Eén van de mogelijkheden om een emotioneel veilig klimaat te bevorderen is om de spelende mens (homo ludens) te activeren. Dit betekent in sociale interactie met elkaar. Als we de spelende mens activeren, leren we onze defensiemechanismen te reguleren. Spelen is eigenlijk een neurale oefening van het gebruik van het sociaal betrokkenheidssysteem waarmee we het vecht/vlucht en bevries gedrag kunnen reguleren.

Dit verbazingwekkende gedicht is een samenvatting van heel het diepzinnige en verstrekkende onderricht van mijn overleveringslijn -en dat slechts in enkele woorden.

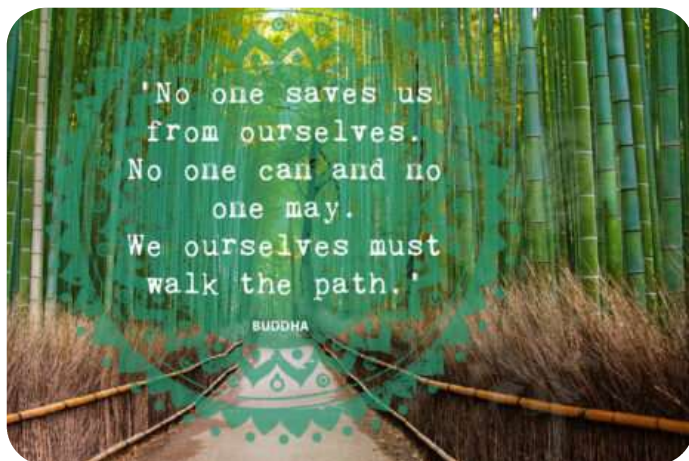
*Ik heb deze melodieuze verzen gecomponeerd als een wen vervullend juweel
ten behoeve van alle geliefde wezens, om hun bewustzijn te helpen ontwikkelen.
Degenen die een sterke aanleg hebben voor meditatie in actie kunnen,
door deze woorden op te volgen,
hun inzicht in de natuur van het uiteindelijke werkelijkheid verdiepen tot in het hart van het Boeddha schap.*

Uit: De 27 Verzen Van Gedachtentraining, door: Lama Tsong Khapa,

Z.H. de Dalai Lama:

In vers 68 concludeert Shantideva dat we door de gedachtegang te volgen die hij in eerdere verzen heeft uiteengezet, tot het besluit dienen te komen:

“Van nu af aan zal ik mijn uiterste best doen om in harmonie en vrede te leven en liefdevolle gedachten te hebben als ik omga met anderen. Ik zal niet alleen mijn best doen om zelf zo te zijn en te blijven, maar ook om te zorgen dat anderen dat doen!”



Het volgende level van de piramide is positieve relaties. Positieve relaties volgt op een emotioneel veilig klimaat. Goede relaties zijn de sleutel tot effectieve organisaties met een basis voor sociale, emotionele en gedragsmatige ontwikkeling.

Er zijn goede redenen voor het opbouwen van positieve relaties. Ten eerste als managers een goede relatie opbouwen met hun team, groeit de invloed op het team aanzienlijk. Bovendien is een team meer bereidwillig om positieve aandacht te ontwikkelen en te delen. Mensen leren sneller nieuwe vaardigheden van mensen met wie ze een positieve relatie hebben. Positieve relaties zijn dus groeibevorderend.

Daarnaast zullen ondersteunende en positieve relaties bijdragen aan het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen en een gevoel van veiligheid vertrouwen en trots.

Positieve relaties betekent dat de manager zijn mensen kent, de belangen, behoeften en sterke punten. Het bewustzijn wat mensen nodig hebben op het gebied van werkondersteuning. Het onderling betrokken zijn bij positieve interacties. Onderlinge enthousiasme en betrokken in het opbouwen van gezond relatiedrag.

Bovendien als het klimaat veilig is en je voelt je goed, ben je meer bewust van elkaar. Je richt je sneller op de behoeften van de ander en vergroten je empathisch vermogen. Je bekommert je om anderen vanuit oprechte belangstelling. Er ontstaat een positiviteitsresonantie op de werkvloer met meer vertrouwen en trots.

Het volgende deel gaat over het trainen van sociale en emotionele vaardigheden. Als er een emotioneel veilig klimaat is en er zijn positieve relaties ontwikkeld, kan een organisatie zich richten op het trainen van sociale en emotionele tools.

Denk hierbij aan het herkennen van gevoelens in zichzelf en anderen oftewel emotionele intelligentie vaardigheden. Conflicten kunnen beheersen, emoties goed kunnen reguleren en op gepaste wijze kunnen uiten.

Emotionele intelligentie vaardigheden zorgen ervoor dat je jezelf persoonlijk gaat ontwikkelen. Leading yourself, Leading others, mastering social awareness en leading change.

Emotionele intelligentie en sociale vaardigheden zorgen ervoor dat je het beste uit jezelf en uit anderen naar boven haalt. Het is een cruciaal onderdeel van een leider.

De laatste trede gaat over individuele interventies.. Voor deze mensen is het belangrijk om geïndividualiseerde intensieve interventies te ontwikkelen. Leren op een andere manier aan de behoeften te voldoen en het gepaste gedrag te versterken.

De focus van individuele interventies is om je te helpen de sociale, emotionele en communicatieve vaardigheden te leren, het verbeteren van de relaties met het team en manager en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Dit kan gaan over coaching on the job, individuele coaching en gesprekken.