

# Grijp je Ambities



## Investeren in je geluk door je ambities te grijpen!

## 5 gewoontes en tips die je laten sprankelen

Jij bent verantwoordelijk voor je eigen geluk en ook dat je unieke talent sprankelt. Daarnaast is de balans tussen hoofd (je gedachten), hart, ziel en lijf van belang. Zorg dat jouw droom, hoofd, hart en handen in verbinding zijn en geef betekenis aan je (werk)leven.

Ben je benieuwd welke gewoontes je gelukkig maken en zorgen dat jij sprankelt? Gelukkig kun je jezelf deze gewoontes aanleren. Ga aan de slag met de 5 gewoontes en tips:

### 1. Geef complimenten

Complimenten zijn altijd welkom, geven energie en kosten je niets. Train jezelf om anderen oprechte en originele complimenten te geven. Spreek diegene die je complimenteert persoonlijk aan, zorg dat je verbinding maakt en benoem wat je waardeert. Soms hoef je niets te zeggen, maar bereik je met een glimlach, een schouderklopje of een opgestoken duim hetzelfde positieve effect als met het geven van een compliment in woorden!

**Tip:** geef minstens 1 oprecht compliment per dag.

### 2. Help anderen

Je investeert echt in je geluk door anderen te helpen. Je ervaart vooral geluk als je dit onvoorwaardelijk doet, ook vrijwilligerswerk en je inzetten voor goede doelen dragen bij aan je gelukkig voelen. En zelfs het kleinste gebaar kan je energie geven. Bijvoorbeeld als je staat te wachten in een rij: wens de mensen voor en achter je in de rij in je verbeelding geluk, liefde, plezier en het grijpen van ambities toe. Je voelt jezelf daardoor direct beter en je zult zien: ook die mensen zullen anders op je reageren.

**Tip:** help anderen en je maakt daarmee jezelf gelukkig.

# Grijp je Ambities.nl

### 3. Waardeer en ben dankbaar

Het klinkt basaal, maar werkt echt. Gelukkige mensen nemen de volledige verantwoordelijkheid voor hoe ze het leven ervaren. Zij stellen zich zelden tot nooit op als slachtoffer, maar waarderen dat wat er is en zijn dankbaar.

**Tip:** schrijf een maand lang elke avond 3 dingen op waarvoor je dankbaar bent. Dit opschrijven is het effectiefst om jezelf te trainen in het ervaren van geluk.

### 4. Zorg goed voor je lijf

Geluk is een hele fysieke ervaring die gek genoeg verbonden is met de manier waarop je met je lijf omgaat. Je natuurlijke processen, stofwisseling, hormoon- en energiehuishouding doen het goed bij voldoende beweging, diepe ademhaling, goede voeding en veel lachen. Dus dat wat je in je mond stopt en eet, heeft direct invloed op je gemoedstoestand. Ga voor vers en onbewerkt voedsel en drink veel water. Ook het matigen van zout-, suiker-, cafeïne- en alcoholinname is goed voor je lijf. En natuurlijk is de juiste balans tussen inspanning en ontspanning belangrijk. Maak tijd voor sporten en neem op tijd rust, om zo de stress uit je lijf te krijgen.

**Tip:** waar sta je nu en wat wil je veranderen? Kies 1 verbetering voor je lijf en begin klein.

### 5. Omring je met dierbaren

Tijd doorbrengen met dierbaren geeft energie en maakt je gelukkig. Fijne mensen om je heen zorgen voor levensgeluk: ze geven je steun, aandacht, begrip en liefde.

**Tip:** ben zelf de relatie die energie geeft aan andere mensen en laat de mensen los die je energie kosten.


Begin en maak je de nieuwe gewoontes één voor één eigen. Zo hou je het praktisch voor je brein, ontstaan er nieuwe gedragspatronen en gewoontes die maken dat jij je gelukkig voelt.

### Sprankelende mensen creëer je zelf

Investeer juist vandaag in de ontwikkeling van jezelf of je medewerkers. Persoonlijke ontwikkeling zorgt voor zelfinzicht en de kans om de beste versie van jezelf te zijn. Zelfreflectie met gelijkgezinden geeft betekenis aan je talenten en draagt bij aan sterke teams. Investeren in sprankelende medewerkers maakt jouw organisatie succesvoller!



**Grijp je Ambities**



**Een sprankelende onderneming bestaat uit sprankelende mensen!**