

## DAG VAN HET GELUK

Op donderdag 20 maart werd de Dag van het Geluk internationaal gevierd. Niet willekeurig gekozen: het is de dag waarop de aarde in balans is: dag en nacht zijn even lang omdat de zon in lijn staat met de evenaar.

De dag waarop de lente van start gaat is sowieso een dag die bejubeld mag worden en gisteren werd die zonovergoten ingeluid.

Nederland staat zelfs op plek 5 van gelukkigste landen ter wereld. Waar we als klein landje groot in kunnen zijn.

Day of Happiness klinkt nog gezelliger. Zelf volgde ik 's avonds een webinar met Neil Pasricha, een Canadese goeroe op het gebied van geluk (op het werk). Talloze boeken heeft hij hierover volgeschreven.

Heel eerlijk, ik sta een beetje sceptisch tegenover al die 'lessen' over geluk. Maar wat laaghangend fruit wil ik wel delen.

Buiten wandelen doet een mens goed: licht, zon, natuur, frisse lucht. Bovendien kun je ruimte maken in je bovenkamer en dossiers de revue laten passeren om oplossingen te bedenken. En elke dag een paar bladzijden lezen in een (fictie)boek helpt bij het slapen.

Een werknemer die lekker in haar vel zit presteert beter en is productiever. Sportschoolabonnementen zijn geen garantie op meer geluk. Maar een schaal appels neerzetten blijkt echt uit te nodigen voor een frisse oppepper tussendoor.

En zit er toch een zure appel in jouw team of loopt het gewoon niet helemaal lekker, zit niet iedereen op één lijn? Overweeg onze Duurzame Inzetbaarheidsgoeroe Jantien Meeuwsen in te zetten voor een verfrissend teamgesprek. Prettige bijkomstigheid (we blijven Hollanders) de inzet van Jantien kost onze leden niets. Zij staat ter beschikking van de branche en wordt gefinancierd vanuit onze branche.

Geef elke dag een compliment, heb aandacht voor elkaar, wees niet te streng voor jezelf, kijk uit naar kleine dingen, koester je gezondheid en be happy 😊.

*Nicole Hoetjes*

*Algemeen Secretaris*

*Koninklijke Nederlandse Drogisten Bond*