

Hoe schoonheid je werk kan beïnvloeden

Hallo en welkom in de moodlab!

Hier is 'ie dan: je gratis rapport over schoonheid, luxe en comfort'.

Yay! Je hebt een stap in de moodlab gezet.

Gefeliciteerd en welkom!

Super om je hier te zien.

En dat zeg ik niet zomaar...

Ik weet dat, doordat jij je hebt ingeschreven, we samen de eerste stap hebben gezet en op weg zijn om -wat ik noem- onze 'appetite for life' op te schroeven.

Als jij en ik dat doen, gaat dat effect hebben op iedereen om ons heen.

En daarmee de mensen daar omheen en die daar om... etc

Zie je het effect? Super he? Whohooo!

Misschien vraag je je af: schoonheid? comfort? luxe?

Ja ja, ik weet 't, de meeste mensen beschouwen schoonheid, luxe en comfort als iets extra's.

Ik zie het als mijn missie om de wereld, en dus jou, te laten zien dat 't dat zeker niet is.

Ze geven betekenis aan ons leven.

Het is voeding voor de ziel; SOUL FOOD!

En dat kunnen we allemaal goed gebruiken!



From the series : "Next Stop" © Niene's Moodlab

Nee.. Serieus? Soul food?!?

Yep echt waar! Laat me je uitleggen wat ik bedoel...

Laten we beginnen met een blik op onze levens en planeet...

Ziet er momenteel niet geheel florisant uit.

Dat kan beter, toch?

Hoewel we in de westerse wereld meer en meer hebben, zijn we er niet gelukkiger op geworden de afgelopen decennia

De meesten van ons stralen niet echt en lopen niet echt over van levenslust.

Zie die foto hierboven? 'I rest my case...'

We hebben de afgelopen decennia er nogal een zootje van gemaakt:

van onze leefomgeving, de planeet,

we hebben een heleboel andere planeetbewoners uitgeroeid of het heel moeilijk gemaakt, waarmee we gelijk het leven voor onszelf onmogelijk maken ,

we zijn veelal totaal gestressed,

en de structuren en systemen waar we houvast aan hadden verdwijnen waar we bij staan...

Waar zijn we nou helemaal mee bezig? Wie kan daar de schoonheid van inzien?

Weet je, wij lopen hier beide al een tijdje rond.... Wij hebben aan die rotzooi meegholpen.

Tijd om schoon schip te maken!

Ik hoor je denken:

Wat heeft dat met schoonheid te maken?



Laat me je een voorbeeld geven.

Steeds meer mensen worden ziek door de manier waarop we nu consumeren en leven.

Zoveel dat het onbetaalbaar wordt om met de manier waarop we het tot nu toe dede iedereen te kunnen blijven voorzien van goede zorg.?

Probleem!

Daarom wordt er heel veel onderzoek gedaan naar hoe we patiënten zo goed en efficiënt mogelijk snel kunnen laten herstellen.

Sneller, goedkoper, fijner herstellen... Dat zou mooi zijn!

Moet je je voorstellen wat dat voor jou of de mensen om je heen kan doen.

Een enorm effect op alles!

En wat kwam er nou uit al die onderzoeken?

Een van de belangrijkste dingen is dit:

$$\begin{array}{r} \text{schoonheid} \\ \text{comfort} \\ \text{luxe} \quad + \\ \hline \text{welbevinden} \quad = \end{array}$$

Welbevinden... ?

Definitie **welbevinden**:

wel·be·vin·den *het*; o het zich goed, tevreden voelen

(Bron: van Dale)

En:

“Wanner men spreekt over algehele gezondheid en welbevinden, moet men zowel denken aan de binnenkant als de buitenkant [lees; van je lichaam].

Van buiten kun je indruk wekken dat je een een mooi gespierd en gevormd lijf hebben, welgevoed en een organich geheel bezit, maar van binnen kan je geest, of ziel, mentale staat in nood zijn.”

<http://goarticles.com/article/What-Is-Wellbeing/7078895/>

Met andere woorden:

Het loont om **schoonheid** toe te voegen aan je omgeving.

Het loont om **comfort** toe te voegen aan je omgeving.

Het loont om **luxe** toe te voegen aan je omgeving.

Het is juist helemaal niet hedonistisch of excessiefs.

Welbevinden, of je goed voelen, is geen esoterisch, new age, “release your inner hippy”, ‘woo-woo’ concept.

De behoefte om je goed te voelen is een bewezen voorwaarde om te kunnen functioneren.

Een ‘necessity of life.

Plus -voor wie niet had opgelet- door de vergrijzing moeten we het met minderwerkers gaan doen, dus het speelt ons in de kraam om te zorgen dat iedereen zo goed mogelijk zijn bijdrage kan leveren.

Denk maar ‘es aan mensen die zich goed voelen; ze stralen een energie uit die ook anderen motiveert en inspireert. Uit onderzoek blijkt dat ze minder stress ervaren, meer effectief en meer productief in hun werk zijn, een positievere levensinstelling hebben en minder pijn ervaren plus gelukkiger zijn!

Hoe goed is dat!!!

De meest succesvolle werkers slagen omdat ze een verschil willen maken in de wereld.

Maar om dat echt voor elkaar te krijgen, moet je goed in je vel zitten.

Een goed gevulde maag en een dak bovn je hoofd helpt, maar is niet genoeg...

Hoeveel mensen slepen zich niet door het grijs van de alledaagse sleur?

Ik geloof echt dat schoonheid en kunst een belangrijke rol spelen in ons leven en dat die rol aan een upgrade toe is. Vooral wanneer de tijden grimmig zijn.

Goed nieuws!

Terwijl je dit leest zijn er wereldwijd meer en meer ziekenhuizen die de onderzoeksresultaten gaan toepassen om zo hun zorgkwaliteit te verbeteren.

Niet zonder resultaat, want:

- hun patients hebben minder medicatie nodig
- hun personeel heeft minder ziekteverzuim
- patienten zijn makkelijker te behandelen; ze hebben minder last van angst en stress
- de algehele uitstraling van de instelling verbeterd; een mooi visitekaartje!

KA-CHING!

Tel maar uit je winst!

Nog iemand in de zaal die nog steeds denkt dat schoonheid, luxe en comfort toevoegen overbodige verspilling is? Niet het investeren waard?

Moet je je voorstellen wat een kosten dit kan besparen op de langere termijn!

En hoeveel mensen daarmee op een veel plezieriger manier zijn geholpen...

En hoe prettiger het werkklimaat van personeel daardoor kan zijn...

En hoeveel leuker het is om op je werk te zijn? Om überhaupt te 'zijn'?

Er val op zoveel nivo's winst te behalen..

In de zorg noemt men deze toepassingen: “evidence based design”.

en de ruimtes waar wordt toegepast: “healing environments” oftewel helende omgevingen.



From the series : "Green Banner" © Niene's Moodlab

Ok, evidence based designs in de zorg...

Harstikke mooi Vooral blijven doorgaan.

Maar ik zeg:

‘Waarom wachten tot je ziek wordt?’

Waarom niet ervoor zorgen dat je gewoon gezond blijft?

Wat kunnen we eraan doen om ervoor te zorgen dat we uberhaupt geen ziekenhuis meer nodig zijn?

Kunnen we niet deze onderzoeksresultaten, die al hebben bewezen dat ze werken, toepassen om stress te reduceren en te vermijden?

En op welke plekken zou je dat het best kunnen toepassen, waar kan het ‘t het best z’n werk doen?

Waar valt de meeste winst te behalen?

Juist!... op het werk!

Waar we 8 uur per dag -of meer- spenderen.

8 uur per dag = 1840 uur per jaar

En als we ervan uitgaan dat je zo'n 40 werkt is dat al gauw **736000 uur...**

op je werkplek

in je kantoor

wow...

Dus: Kan evidence based design je op de werkplek helpen om je welbevinden te vergroten?

En je bijvoorbeeld:

- meer productief maken?
- minder vaak ziek?
- meer effectief?
- positiever tegen de dingen aan laten kijken?
- gelukkiger maken?

Kan schoonheid, kunst je helpen om je te laten bloeien op je werk?

Dat is nou waar de moodlab van pas komt...

Ik geloof dat van wel. Ik geloof dat kunst de kwaliteit van je bestaan kan verbeteren

Dus ja; ook op je werk!

Ik geloof dat we nu meer dan ooit baat hebben bij inspiratie, creativiteit en dat bezuinigen op cultuur en kunst vanwege de economische slechte tijden geen verstandige keuze is.

Zeker niet op de lange termijn.

Ik geloof dat we naast eten ook voeding voor de ziel nodig hebben.

Zodat we de veranderingsprocessen kunnen doorstaan die nodig zijn om deze planeet weer een beetje op orde te krijgen.

Voor iedereen..

Ik geloof dat dit kan. Met gemak.

Als we tegen onszelf zeggen dat het gemakkelijk is.

En focussen op het positieve.

I denk dat het een kwestie is van 'mindset', van instelling.

Als voormalig leerkracht in het Speciaal Onderwijs, heb ik veel te maken gehad met gedrags veranderingen en ik kan uit ervaring zeggen dat dit de beste manier is om te leren:

Voeg het goede toe, zodat het negatieve overbodig wordt.

Dat is hoe onze heresenen werken/leren.



"driving blue" © Niene's Moodlab

Dus dat is waarom de moodlab er is?

Yep!

Om je te helpen en te ondersteunen door je kunst en appetite for life projecten te bieden voor op je werkplek zodat jij het beste uit jezelf kan halen en zo een verschil kan maken in de wereld. and "Be the change you want to see in the world." (Dank je wel, Ghandi!)

To create a safe environment that will give you the courage and strength to make a difference.

Ik vind dat het nu tijd is en we er klaar voor zijn.

Het is tijd dat jij je licht laat stralen.

De hoogste tijd om deze wereld een zelfs mooiere plek te maken dat toen je hier kwam.

Tijd om ervoor te zorgen dat we een super plek achterlaten voor toekomstige generaties.

En weet je....

Alles wat we nodig hebben is er al.... Dat verzin ik niet; da;s echt zo.

We hoeven alleen maar onze ogen te openen en de mogelijkheden die onder onze neus liggen te zien en op te pakken. Actie ondernemen.

Focus op het positieve and blijven toevoegen van het goede.

Dat is hoe we leren en veranderen.

Nieuwe patronen positief blijven bevestigen om van de negatieve oude patronen af te komen.

Insanity is doing the same thing over and over again and expecting different results.
Albert Einstein

Mooi! Nu komen we ergens..

Tijd om te starten. Ben je er klaar voor?

We gaan meteen beginnen. daarom geef ik je hier alvast 6 simpele tips die jij meteen, vandaag today kunt toepassen om meer schoonheid in je (werk-)leven te krijgen.

En: de snelste weg naar success is: meteen actie nemen en nu *implementeren!*

Zes tips die je meteen , nu, hier vandaag kunt doen.

Ja, jij!

Kies er 3 en implementeer ze nu!

Voordat je start 2 opmerkingen:

* Jaja, ik weet dat je het druk hebt, maar je bent nu toch al op pauze neemt om dit te lezen. weet je trouwens dat pauze houden je meer creatief en efficiënt maken? Vooral als je, vlak voordat je pauze neemt, je jezelf ernaan herinnert dat je na de pauze een oplossing moet hebben voor datgene waaraan je nu werkt. Het blijkt dat je dan na de pauze meer kans hebt dat je echt een oplossing hebt voor je probleem. Blijkt ook uit onderzoek...

en

* Jaja, het zijn geen hemelbestormende dingen. Vast een aantal die je al weet.
* Maar zeg 'es eerlijk: Iedereen weet dat je elke dag je tanden 2/3 x moet poetsen of 1,5 liter water moet drinken.
Maar doe jij dat elke dag?
Juist! Als je enigzins op mij lijkt niet altijd consistent.
Maar daar gaat het nou juist wel om.
Dus als je n tip hieronder al kent, zie het als een vriendelijke herinnering, een nudge, om weer in de goede richting te komen en de voorwaarden te scheppen voor meer "Appetite for life"!

DUS: LEES DE TIPS HIERONDER
PIK DE 3 LEUKSTE ERUIT
EN
VOER ZE **NU** UIT

1 doe willekeurig iets aardigs

Zoveel mogelijkheden:

Stuur een kaart (ooit gehoord van "Send a smile"?)

Gooi het boek dat je uit hebt in zomaar iemand zijn brievenbus

Geef de serveerster van je lunch een dikke fooi

Geef een wildvreemde een compliment

Open de deur voor iemand (etc etc.)

Gebruik je fantasie en wees creatief!

De wet van circulatie leert dat de daad van het willekeurig iets aardigs geven een van de hoogste energetische frequenties oplevert.

Wanneer iets waardevols aan iemand geeft, vanuit je hart, voel je jezelf onmiddellijk rijker en goed over jezelf.

Doe iets aardigs voor de ontvanger en de wet van circulatie treedt in werking.

Plus: het doen van iets aardigs voor een ander, verhoogt jouw gevoel van zingeving, gemeenschappelijkheid en saamhorigheid.

Dit is niet alleen een goede manier om erkenning te geven, maar ook om te ontvangen.

2 glimlach, lach

Inderdaad. Lach.

Zelfs als je je helemaal niet zo vrolijk voelt op dit moment: krul die mondhoeken omhoog!

Here you go! :) LOL!

Zodra je dat doet, maakt je lijf namelijk een hormoon aan zodat je je niet anders dan goed kan voelen.

Moet je opletten op straat hoeveel mensen er teruglachen naar je.

It's a ripple effect..

-en als je voorlopig nog achter je bureau zit; pak een spiegel of neem je lach mee tijdens de lunch ...

En wist je dat zelfs wanneer mensen je glimlach niet kunnen zien, ze m wel kunnen voelen?

Dus neem de telefoon op met een lach.

En: lachende mensen worden als mooier ervaren.

Ook leuk.

3 maak een wandeling

“Wat heeft dat met schoonheid te maken?” vraag je je af...

Trek je mooiste kleren aan voordat je gaat.

Zie? Prachtig! Wat een schoonheid!

En nou naar buiten en lekker pronken.

Laast maar zien en voel je mooi.

Voel de stof op je huid.

Another good thing about walking -of bewegen- is dat je je lymfesysteem op gang helpt.

Dat is zeg maar het afvoersysteem van je lijf. Je riool zeg maar.

Dus bewegen helpt je om alle rotzooi en gif uit je lijf te krijgen en een schoon lijf is en voelt mooier.

Andere dingen die je kunt doen tijdens hte wandelen:

- Let op hoe je je voeten neerzet. Voel je voetzolen op de grond.
- Adem goed.
- Neem een afslag die je nog nooit eerder hebt genomen

4 planten op kantoor

Planten voorzien je niet alleen van zuurstof, maar onderzoek -alweer- toont aan dat de kleur groen een helende kalmerende werking op je heeft.

hGenruik van maken dus!

Overigens maakt het niet eens uit of je een echte plant hebt, of een foto van een plant. Dus als je qua stof en onderhoud twijfels hebt; kijk op mijn site.

Maar voor de echte groene vingers:

- start een tuinproject buiten en/of binnen. Je kunt bijvoorbeeld kruiden in de vensterbank zetten. Lekker gezond ook voor je lunch.
- koop bloemen
- ga naar het park of een bos
- Krijg je algehele pH waarde weer in balans en maak de overstap naar een plantaardig dieet. Heeft vele voordelen: het zet dat je creatieve brein aan het werk doordat je allerlei nieuwe recepten gaat uitproberen en het is niet alleen beter voor je lijf, maar ook voor de planeet, dieren en veel mensen die in de vleesindustrie werken.

5 slaap

Weer een gevalletje weten maar niet doen...
Herkenbaar?

Hoeveel uur slapp krijg jij elke nacht?
We hebben rust nodig. Tenminste 8 tot 10 uur per nacht.
Jazeker, je leest het goed; 10!

Voordeel:
Je voelt je blijer
Je kunt alles wat er in je leven afspeelt beter handelen/ verwerken
en je bent meer effectiever gedurende je dag.

Dus zoals ik in New York mensen zag doen: om half 1 's nachts nog sporten omdat je er gedurende de dag niet aan toe komt... Niet zo'n goed idee...
Echt waar. Er zijn mensen die dat doen.

Maar dan nu de leukste reden:
slapen maakt je mooi. Minder wallen. Minder rimpels. Echt waar!
Maar niet tijdens het werk, he? :)
Really!

6 rol de dobbelsteen

Wat?

Ja,; dit is een leuke voor in de pauze:

Pak pen en papier

Vind een dobbelsteen en een timer (kookwekker of je mobiel en zet m op 60 minuten)

Nummer #1-6 op papier

Gefeliciteerd! Dit uur is van jou! Je mag helemaal zelf weten wat je gaat doen.

Nou voordat je de timer kunst starten; neem 5 minuten en bedenk 6 dingen die je absoluut geweldig vind om te doen. Schrijf ze vervolgens op je lijst.

Rollen maar! Welk nummer ligt boven? En wat was dat op je lijst?

Dat ga je de rest van je uur doen. Whohoo!

Je kunt zo natuurlijk ook die vreselijke “to-do” lijst afwerken...

Maak tijd voor jezelf en wat je het liefste doet.

Uit onderzoek blijkt dat toeval je geluksgevoel verhoogt, maar alleen al de 6 opties bedenken werken mee. En na dat uur moet jij zien hoe effectief en productief je weer aan t werk kan

En gelukkige mensen lachen meer en voegen meer schoonheid toe.

ok. Dat waren er 6. Maar de belangrijkste ontbreekt natuurlijk nog...

7 voeg kunst toe in je kantoor/leven!!!

Kunst kan je meenemen naar 'n ander rijk, je verbinden met ' the bigger picture of life' en je uit de sleur van alledag trekken. It can keep you connected you to your "big WHY"

Vroeger beschouwden mensen kunst een manier om contact te maken met het goddelijke!

En voor diegenen die liever de voeten op de grond houden:

het levert je een leuk gesprek op tijdens het avondeten...

Dus: voedt je ziel en

- luister naar je favoriete muziek (of juist weer een keer iets heel anders)
- lees een gedicht
- ga die film zien
- blader door een fotoboek
- ga naar een museum
- zie die voorstelling
- dans
- zing

go zien, doen, horen, proeven, voelen, spelen. Gebruik je zintuigen en have fun!

ok, dat was leuk!

maar Niene, wat heeft dat allemaal te maken met je fotografie?

Sir Ken Robinson, PhD, schrijver van de bestseller 'Het Element', TED spreker, en internationaal erkend leider in de ontwikkeling van menselijk potentieel en, creativiteit zegt dit:

Het onderwijssysteem zoals we dat vandaag de dag kennen wat is ontstaan tijdens de Industriële Revolutie is passe. Om te kunnen overleven in de toekomst is iets goed kunnen niet meer genoeg. We moeten streven naar een combinatie van talent en dat waar je passie voor hebt. Zorgen dat je in je the element bent.

Voor mij is dat fotografie.

En wat een super middel om in te zetten om welbevinden te vergroten!

Research toont aan dat visuele representatieve kunst dat doet .

Het blijkt niet uit te maken of je een echte plant ziet of een representatie als een foto van een plant; zelfde effect!

Beter: I zie fotografie nog een stapje verder gaan door te spelen met pixels.

Schrijven met licht om welbevinden, feel good vibe of "Appetite for life" te bevorderen.

Writing with light, to shine light.

Een creatief middel dat positief beïnvloed!

Als je meer wilt weten over “Het Element”, hier is een omschrijving en een link:

De wereld verandert sneller dan ooit tevoren. Dit vraagt om een nieuwe kijk op menselijke groei en ontwikkeling. We hebben nieuwe ideeën nodig over talent, intelligentie en creativiteit. Kortom, we hebben het Element nodig. Het Element is het punt waar natuurlijk talent en persoonlijke passie elkaar ontmoeten. Als mensen in hun element zijn, zijn ze het meest zichzelf, het meest geïnspireerd en halen ze het beste uit zichzelf.

Sir Ken Robinson laat zien dat iedereen het Element kan vinden. Achtergrond, leeftijd en tegenslagen hoeven geen belemmeringen te zijn voor succes. Aan de hand van vele voorbeelden en interviews met succesvolle mensen (waaronder Paul McCartney, Mick Fleetwood, Meg Ryan en Richard Branson) maakt hij duidelijk dat het niet gaat om hoge cijfers op school, maar dat er meer vormen van intelligentie en talenten zijn.

Als u uw Element hebt gevonden, ervaart u volledige voldoening, en dus rijkdom en succes in uw leven.

Dit boek is een lofzang op de adembenemende diversiteit van menselijke talenten en passies en ons buitengewoon potentieel voor groei en ontwikkeling. Op zijn eigen bevlogen manier zet Robinson de lezer aan tot denken en inspireert hij iedereen om het Element te vinden”

<http://sirkenrobinson.com/skr/the-element>

Voor dit veranderingsproces komt de MoodLab van pas;

Het kan je door middel van fotokunst helpen een omgeving te creëren, een ervaring die je helpt in je element te komen en je zo te inspireren en motiveren dat je dat bereikt wat je graag wilt.



From the series : "Windows" © Niene's Moodlab

Whohoo! Alles gelezen!

Al je goed hebt opgelet, weet je nu (ok bijna) alles van de rol van kunst in je leven en heb je meteen al door 3 tips te implementeren meer schoonheid in je leven gebracht.
Dat heb je maar mooi weer binnen!

En: er komt nog veel meer schoonheid, creativiteit en inspiratie jouw kant op!
Als officieel lid van de MoodLab kun je nog veel meer manieren om je Appetite for life te verhogen verwachten. Gewoon, hup in je mailbox! Whohoo!

Ik ben natuurlijk heel nieuwsgierig om je ervaringen te horen en te lezen over de tips waarop je actie ondernomen hebt.

Wat voor bloemen heb je gekocht, en wat heb je gedaan na het rollen van de dobbelsteen?

Zien! Foto's!

Deel het op mijn Facebook page: <https://www.facebook.com/niene.nu>

Nogmaals: welkom in de MoodLab

Dank je voor het 'subscriben' en tot gauw!

Niene

"Imagination is more important than knowledge".
Albert Einstein

Interested in finding out more about Niene.nu & the Moodlab?

Go to her website & find out what she can do for you : www.nienesmoodlab.nu

Engage in all the social media platforms Niene is to be found,

Or send your smile: [US store](#) [UK store](#) [NL store](#)



[blog](#)



[vimeo](#)



[pinterest](#)



[linkedIn](#)



[facebook](#)



[twitter](#)



[email](#)



MOODLAB
WELLE.nu
MAKE YOUR BUSINESS FEEL GOOD