



GOOD VIBES ONLY!

Die zeurende collega of lastige vriendin doet meer met je gezondheid dan je denkt. Volgens VIVA's Eva reden om die nare vibes op gróte afstand te houden.

H

'Happiness is contagious. Make sure you're surrounded.' Een jaar geleden postte ik dit op mijn Instagram. Niet zozeer als een van de vele hyper-populaire feelgoodquotes, maar omdat ik me er écht bewuster van ben geworden. Omringd zijn met mensen die je blij maken, inspireren en naar een hoger level weten te tillen, is belangrijk. Het werkt aanstekelijk, want het maakt jou óók blijer en gemotiveerder. Zo stelde *The New York Times* in het artikel 'The power of positive people' onlangs de vraag of je tijd doorbrengt met de juiste mensen. We krijgen natuurlijk ook vaak genoeg te maken met mensen die niet per se bijdragen aan ons gevoel van geluk. Mensen van wie je al moe of chagrijnig wordt als je aan ze denkt. Of nog erger: van wie je achteraf pas beseft hoe vermoeiend of negatief ze eigenlijk zijn. Sorry voor het woordgebruik, maar in dat soort gevallen klinkt Kendrick Lamar's *Bitch, don't kill my vibe* even extra lekker. En ook de 21-jarige Noorse popsensatie Sigrid tettert al maanden door de speakers met haar megahit *Don't kill my vibe*. Die vibe van anderen, daar mogen we best kritisch op zijn, want het bepaalt grotendeels je drive en plezier in het leven of juist het gebrek hieraan.

DE EMOTIES DIE WERKNEMERS MET ZICH MEE BRENGEN NAAR KANTOOR, ZIJN NET ZO BELANGRIJK ALS HUN SKILLS

Bonje in de kantoorruimte

Hoe zit het met jouw emotionele immuniteit? Eh, wat? Tja, hoe vaak denk je daar eigenlijk over na... Totdat je bekend raakt met het fenomeen van de zogeheten 'emotional contagion', oftewel besmettelijke emoties. Onbewust absorberen we andermans emoties en dragen we ze de hele dag of zelfs dagen erna nog met ons mee. Vooral negatieve emoties blijken besmettelijk. En het geniepig? We hebben vaak niet eens door dat het gebeurt. Vooral op de werkvloer kan het ellendig uitpakken en de boel behoorlijk blokkeren. De emoties die werknemers met zich mee brengen naar kantoor, zijn net zo belangrijk als hun werkgerelateerde skills, zeker bij leidinggevend. Bij ondernemster Fauzia Mahomed Radja (34) sijpelden de neveneffecten zelfs door in haar privéleven. 'Ik had een nieuwe

klant binnengehaald. Tijdens de eerste contactmomenten voelde ik dat deze persoon een dominante manier van communiceren had en alleen naar resultaten keek en persoonlijke relaties onbelangrijk vond. Hij had altijd een weerwoord, nam moeilijk iets aan. Prima, dacht ik, niet iedere opdrachtgever hoeft altijd *go with the flow* te zijn en klakkeloos te accepteren wat je zegt. En van kritische opdrachtgevers kun je juist ook groeien als

persoon en organisatie. Gedurende de weken die volgden merkte ik echter dat ik niks goed kon doen, wat ik ook deed en zei. Hierdoor ging ik in eerste instantie nog harder werken om het tegendeel te bewijzen en daardoor werd ik onzeker, terwijl ik absoluut geen onzeker persoon ben. Naar mijn omgeving toe werd ik er ook niet gezelliger op. Na ongeveer anderhalve maand heb ik de samenwerking beëindigd en aangegeven dat onze bedrijfsculturen geen goede match zijn. Ik heb alleen een 'oké' als reactie ontvangen en verder niks. Toen ik mijn →

klant voor de eerste keer ontmoette, had ik al een onderbuikgevoel, maar dat had ik genegeerd omdat het een heel mooie opdrachtgever was om voor te werken. Inmiddels weet ik: luister altijd naar je *gut feeling*, want die heeft het altijd bij het juiste eind.' Hoewel we allemaal in meer of mindere mate vatbaar zijn voor emotionele besmetting, zijn vrouwen volgens Petra van der Horst over het algemeen sneller 'besmet'. Ze coacht veel vrouwelijke ondernemers in emotionele intelligentie op de werkvloer. Voel je je ongemakkelijk bij iemand? Pak het meteen aan, zegt ze. 'Ook al sluit je je af voor zo'n persoon, dat betekent niet dat er niks binnenkomt. Soms moet je letterlijk uit iemands buurt blijven of het contact verminderen om te voorkomen dat jij zijn of haar stemming overneemt. Wanneer het de samenwerking echt belemmert, spreek diegene dan direct aan op zijn of haar gedrag. Neem die persoon even apart en kaart het aan. Sommige mensen zijn zich er helemaal niet bewust van dat hun gedrag en uitstraling anderen beïnvloeden of ze willen juist dat iemand ernaar vraagt. Een positieve draai komt meestal niet vanzelf of door de boel te relativeren of bagatelliseren. Je moet eerst de negativiteit aanpakken, uitzoeken wat je eraan kunt doen en daarna kun je weer verder.'

Emotionele besmetting

Nog zo'n emotionele trigger? Personen bij wie het glas altijd halfleeg is en die jou graag meeslepen in hun *pity party*. Kun je toch lekker van je af laten glijden als jij niet zo in elkaar zit? Je zou het denken. Maar dat is best lastig wanneer je voelsprietten altijd op scherp staan, zo weet Renée Leeuw (26). 'Ik kan me iemands ongelukkige gevoel erg aantrekken, zo erg zelfs dat ik er zelf ongelukkig van word, terwijl ik

eigenlijk een heel positief en optimistisch persoon ben. Tijdens mijn 88 dagen *farmwork* in Australië (lees: 88 dagen repetitief werk zonder geestelijke uitdaging) reden we elke dag in de vroege ochtend met z'n vijven in de auto een halfuur naar de boerderij om in de late middag weer een halfuur terug te rijden. Allemaal bekaft en steeds minder gemotiveerd. Om de sleur te doorbreken en mezelf op de been te houden, begon ik elke dag met motiverende tunes en sarcastische opmerkingen en 's avonds in elk geval nog een leuke 'activiteit'. Maar mijn groep *farm*-vrienden ergerden zich aan mijn opgewektheid en waren niet in voor een gezellig diner of *sunset drinks*. Prima. Ieder zijn ding en dat respecteer ik. Maar die negatieve energie cirkelde wel dagelijks door de auto en ook in ons hostel werd ik geconfronteerd met een neergaande *mood*. Ik

WE HEBBEN NIET EENS DOOR DAT WE 'BESMET' WORDEN DOOR NEGATIEVE EMOTIES

merkte dat ik zelf ook negatiever werd over mijn (werk)situatie en het was lastig om mezelf gemotiveerd te houden. Naast mijn werk op de boerderij draaide ik nog avonduren in een bar, wat behoorlijk slopend was. Maar het grappige was wel: dit werk gaf mij enorm veel positieve vibes. De reden? Mijn collega's én de gasten van de bar. Stuk voor stuk waren dit optimistische en aardige mensen die hun glimlach toonden en zodoende ook een glimlach op mijn gezicht toerden. En dat is ook meteen de les die ik altijd bij me draag: omring jezelf met positieve mensen, want goede vibes zijn net zo aanstekelijk als negatieve vibes.'

Marissa Klouwer weet als energetisch therapeut als geen ander hoe die uitwisseling van energieën tussen mensen werkt en hoe dit je kan maken of breken. Want 'vibe' is geen *trendy soundbite*; onze lichaamscellen vibreren écht met elkaar. 'We willen ons allemaal het liefst goed voelen, daarom is het ook zo vervelend om een zeurend persoon om je heen te

hebben. Negatieve energie is letterlijk en figuurlijk zwaarder voor het lichaam om te verteren, net als dat iemand die heel blij is, veel lichtere en verfijndere energie uitstraalt. Dat heeft allemaal met de trillingsfrequentie van onze cellen te maken. Wanneer je zelf een heel goed humeur hebt en je komt vervolgens op een plek met een minder opwekkende sfeer, dan denk je: hé shit, dit is niet fijn. Die mismatch in frequentie, en vooral jouw weerstand tegen het gevoel daarvan, kost heel veel energie, waardoor je je minder goed voelt.' Het besef dat het andermans emoties zijn die je van streek maken, is de belangrijkste stap om de negatieve gevolgen van emotionele besmetting te beperken. Volgens Klouwer zit er een mooie persoonlijke uitdaging in. 'Ik hou van het idee dat cactussen er mogen zijn, maar je hoeft er niet altijd op te gaan zitten. Als je kunt kiezen voor een mooie plek waar je je fijn voelt, waarom zou je dan ergens heen gaan waar je weet dat je niet kunt floreren? We blijven vaak te lang in een bepaalde situatie omdat we 'het wel eventjes volhouden' of 'omdat het niet anders kan', maar het kan altijd anders! En we missen dan juist de boodschap en les door onszelf te pushen. Soms is de les juist om je eigen welbevinden belangrijker te vinden dan doorzetten. Negatieve gevoelens dragen een boodschap met zich mee, meestal een die je duidelijk wil maken dat er iets moet veranderen. In dit geval was er gelukkig nog een extra *job* die haar letterlijk door de sleur heen heeft getrokken. Niemand kan zonder positiviteit: als we dat missen, dan crashen we. Soms is een crash ook nodig om dat in te zien, maar liever voorkomen we zulke beklemmende situaties en zetten we ons eigen welbevinden op nummer één. In welke omstandigheid dan ook.'

NEGATIEVE ENERGIE IS LETTERLIJK EN FIGUURLIJK ZWAARDER OM TE VERTEREN DAN POSITIEVE ENERGIE

21 Jump squats

En ja, zelfs met de beste adviezen en genoeg zelfvertrouwen op zak gebeurt het nog regelmatig dat je uit balans raakt en 'besmet' wordt door een ander. We krijgen nu eenmaal ontelbaar veel emoties te verwerken op een dag. Gelukkig zijn er volgens Klouwer heel simpele methodes om jezelf zogezegd te desinfecteren wanneer je te maken hebt gehad met Zeurende Zara. 'Sporten is een van de beste methodes. Hoe meer we zweten hoe beter, want dan elimineren we alle ruis uit ons systeem. Daarom voelen we ons na het sporten ook vaak zo goed, helder en energiek. Mediteren helpt ook. En wat ik zelf altijd aanraad, is om na het werk of vlak voor het naar bed gaan een zoute douche te nemen. Scrub jezelf lekker in met zout, laat het drie minuten intrekken en spoel het daarna af. Of nog beter: neem

een duik in het water wanneer je dicht bij zee woont. Bedenk maar hoe fris je je voelt na een duik in de zee. Ben je op kantoor en ben je helemaal gesloopt na die meeting? Even snel naar de wc en 21 jump squats doen werkt ook om je energie een positieve *boost* te geven. De motor wordt hierdoor weer aangewakkerd en je kunt weer in volle vaart én met een goed humeur vooruit.' En het beste en simpelste advies vond ik trouwens gewoon op Instagram (zelfs Oprah heeft het gezegd): omring jezelf met mensen die je een goed gevoel geven, #chooseyourtribe. Dus bel je gezellige vriendinnen snel op voor een etentje of blijf morgenochtend wat langer plakken bij die vrolijke barista, want die good vibes zijn gelukkig ook hartstikke besmettelijk. •