

Glæde samler intellekt, følelser og krop

Nogle gange møder man den der hemmelige ingrediens, hvor et samarbejde skaber noget, hvor én plus én bliver meget større end to. Når det sker, vil udbyttet for de involverede være noget, de ikke på forhånd kunne have regnet sig frem til eller forventet, og det er her, glæden får sit eget liv. Som igangsætter til sådan en oplevelse bliver man ydmyg, fascineret og nysgerrig.

Det var sådan en oplevelse, vi i GO JOY delte med Martin Anker Wiedemann fra Persolog (www.persolog.dk) på Møn d. 23. august 2011, da Arriva afholdt et seminar for 24 københavnske buschauffører. Martin havde gennem hele dagen arbejdet med chaufførerne, og de kunne lige så godt have været udmattede ovenpå en lang kursusdag. I stedet træder vi ind i et rum fuld af energisk og positiv energi, og det blev vores afsæt til GO JOY.

GO JOY undervisningen blev en skøn manifestation af bevidst tilvalgt glæde – og bevidstgørelsen var et resultat af professionel og værdifuld læring fra Persolog. Det er dejligt, når tingene går op i en højere enhed, og når et samarbejde sker så naturligt, og det var skønt at opleve tilbagemeldinger fra chaufførerne om, at vi supplerede det, de havde arbejdet med hele dagen.



"Øvelserne var bestemt også en udfordring for mange af chaufførerne, men de oplevede det som at overskride en grænse på en meget positiv måde. For buschauffører hvis hverdag er fyldt med retningslinjer om hvad de skal gøre hvornår, er det at give los og give sig hen til grin ikke let, men I formåede at få dem med – imponerende!" skriver

Marianne Færch, Business Developer i Arriva Danmark A/S, blandt andet i sin tilbagemelding til os.

GO JOY sproget har samlet intellekt, følelser og handling, og det giver resultater. GO JOY sproget er designet til at løfte energien, og øvelserne giver mulighed for, at vi kan kommunikere et fælles sprog inden for en fælles forståelsesramme. Adfærd vinder altid over følelser – du skal ikke vente, til du føler dig klar, for så bliver du højst sandsynlig aldrig klar – når du handler, skaber du nye følelser. GO JOY handlingen skaber positive følelser, der er forankret i nuet, og som viser en konstruktiv fremadrettet retning. Når du har fokus på målet, vil alle dine handlinger afspejle dette. De vil understøtte, at du træder vejen derhen.

GO JOY er udviklet af Stine Nygaard og Lisbeth Fønss bl.a. på baggrund af principperne for positiv psykologi, coaching, mindfulness og latteryoga. GO JOY kombinerer intellektet med følelser og krop på en måde, der gør det praktisk anvendeligt i hverdagen for både børn og voksne. GO JOY sproget åbner for en viden, vi alle har. GO JOY sproget understøtter, at kroppen husker bedre end hovedet, og gør det sjovere at kommunikere.

GO JOY sproget kan anvendes individuelt, hvor det at udføre øvelserne giver fodfæste i nuet og løfter energien. GO JOY sproget har en smittende effekt på andre, og som fælles sprog åbner GO JOY for et positivt, ligeværdigt fællesskab, hvor den fælles kommunikation bliver, at "vi vælger glæden, anerkendelsen og retningen".

GO JOY sproget består af 10 fysisk lette øvelser:

JA: Sig JA til dig selv og andre – sig JA til din passion og livsglæde!

Jeg tager styrken tilbage: Når du tager ejerskabet af dit liv og din glæde, bliver din styrke og gennemslagskraft størst på alle planer.

Jeg vælger glæden: Hver gang du bevidst vælger glæden, tager du din styrke til dig, du løfter energien, og du åbner for flow!

Jeg er til stede (visker tavlen ren): Når du visker din mentale tavle ren, bliver du nærværende!

Latter: Når vi griner, bliver vi glade, positive, åbne, ressourceorienterede, energifyldte og afslappede

Hop: Når du begynder at hoppe, sætter du gang i krop, sind og intellekt-koordineringen, og du gør en bevidst handling for at ændre og løfte energien.

Fra toppen og videre: Vi kan løfte energien, få retning på og komme tilbage til flow ved at sige: "så tager vi den lige fra toppen, samler op og kommer videre".

Kærlighed: Du viser, at du vælger kærlighedens styrke, at den energi, du vælger at sende ud, er kærlig, og du viser andre, at de kan vælge kærligheden, hvis de vil.

Taknemmelighed: Når du tænker på alle de ting, du er taknemmelig for, vælger du bevidst at fylde dit liv med glade og positive tanker.

Fællesskab: Hvad nu, hvis vi var fælles om at vælge glæden, tage styrken og ejerskabet tilbage og skabe en glædesbølge i Danmark?!

GO JOY sproget åbner for livsglæden, der er vores naturlige tilstand – glæden over at være til og til at opleve livet i al dets mangfoldighed. Når du er glad, styrkes dit selvværd og din selvtillid, og du får et større overskud.

Med udgangspunkt i glæden åbnes der for ressourcer og den positive kommunikation. Chaufførerne var helt med på – og kunne genkende – hvordan livsglæde smitter og opmuntrer. Med GO JOY sproget bliver du bevidst om, at du selv er med til at skabe glæden for dig selv og for andre.

GO JOY er en livsstil, hvor vores viden forenes med din praksis!



Stine Nygaard og Lisbeth Fønss er begge uddannet socialrådgivere og arbejder ud fra den positive psykologi – de mødte hinanden igennem latteryoga. Stine Nygaard er uddannet latterinstruktør, og Lisbeth Fønss har i mange år undervist i selv-coaching og mindfulness. Med GO JOY har vi skabt et enkelt og let tilgængeligt redskab, således at alle kan bruge det og få glæde af det.