

DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN

Het valt mij de laatste jaren op dat er veel mensen het 'positieve denken' steeds lastiger vinden. Zelf is het voor mij een belangrijk aandachtspunt tijdens mijn werk als re-integratiecoach bij "De Overstap" in Zwolle. Ik ben van mening dat je 'beter' wordt van 'positieve ervaringen' en 'positief denken' kan daar zeker een bijdrage aan leveren. Ik ben gaan zoeken op 'het net' en kwam een artikel tegen van *Esmir van Wering wat mij erg aansprak. Ik hoop dat ik met dit artikel iets kan bijdragen aan meer inzicht in 'je eigen kunnen'.

Luppo Schoemaker

Senior Re-integratieconsulent – Jobcoach

Eerlijk is eerlijk. Positief denken is makkelijker als het leven je toelicht en alles meezit. Maar wanneer je ineens wind tegen krijgt – door een ontslag, een scheiding of het verlies van een dierbare – en je gemoedstoestand in zwaar weer terechtkomt, dan moet je serieus gaan ingrijpen om een depressie te voorkomen.

Toch is het mogelijk om, ook onder zeer verdrietige omstandigheden, positief te blijven. Want optimisme is slechts voor 25% erfelijk bepaald (en daaraan kun je dus feitelijk niets doen). Maar op de andere 75% heb je wel zélf invloed. Dus ook als positief denken niet in jouw DNA zit, kun je als de Dalai Lama zelf door het leven gaan! 😊

- De positieve effecten van positief denken
- Je ervaart meer positieve emoties
- Het geeft energie
- Het zorgt ervoor dat je sneller herstelt van aandoeningen
- Het maakt je stressbestendig
- Je hebt minder kans op een hoge bloeddruk of hartfalen
- Het versterkt je immuunsysteem
- Het maakt je minder vatbaar voor depressies
- Je krijgt eerder support of hulp van mensen uit je omgeving
- Je helpt conflicten en problemen sneller de wereld uit
- Positief denken is dus niet alleen goed voor je psyche, maar ook voor je lijf!

Negatief denken staat geluk in de weg. Met andere woorden: negatieve gedachten zijn obstakels die geluk belemmeren. Omgekeerd geldt hetzelfde. Wanneer jouw brein optimistisch gestemd is, bemoeilijkt dit het ervaren van tegenslag en ongeluk.

Hoe lekkerder jij in je vel zit, hoe makkelijker het is om het gezeur van een collega niet binnen te laten komen. Zie het als een airbag tegen gezanik. Negativiteit komt minder hard bij je binnen en de kans is klein dat je er een mentale of emotionele whiplash aan overhoudt.

Een positieve mindset begint bij jezelf

Hoe kun je nu jezelf aanleren om, in welke omstandigheden dan ook, positief te denken? Hier volgen 3 praktische tips die je meteen op het juiste spoor kunnen zetten!

TIP 1: Wees mild tegen jezelf

De manier waarop je tegen jezelf praat, is van invloed op hoe positief of negatief je denkt. Neem jij het jezelf bijvoorbeeld kwalijk als je ontslagen wordt? Of zie je het als zakelijk besluit van de directie? Vind je jezelf een mislukking als je een zak chips hebt verslonden? Of weet je dat 't slechts een tijdelijke terugval is en je morgen weer strak in het gareel gaat?

Streng zijn voor jezelf is helemaal niet erg, maar je moet beseffen dat het alléén effectief en constructief is als je het doet om je gedrag te verbeteren, en dus niet om jezelf te straffen. Vaak zijn het die ogenschijnlijk onbelangrijke dingen die je als in een reflex tegen jezelf zegt. Bijvoorbeeld wanneer je een wijnglas laat vallen en zegt: "Stomme koe, let dan ook beter op!" Of wanneer je jezelf vervloekt omdat je te laat bent. Je zou ook kunnen denken: "Wat jammer van het glas, ik ben ook te gehaast. Misschien moet ik het even wat rustiger aan doen vandaag..." Daarmee bied je jezelf een oplossing aan zonder jezelf ervan langs te geven. Kom je vaak te laat, zet dan de wekker op je mobiele telefoon zodat je de tijd niet vergeet.

Hoe klinkt het stemmetje in jouw hoofd? Als je niet te streng bent voor jezelf en jouw gedachtenstem begripvol, zachtaardig en liefdevol laat klinken (zoals je dat tegen een weerloos kind zou doen), helpt dat enorm om positief te denken, ook in ándere situaties.

TIP 2: Wees dankbaar

Wanneer je gedurende een maand 1 keer per week opschrijft waar je dankbaar voor bent, kom je beter in je vel te zitten. Het gaat niet om nobelprijs-winnende daden of activiteiten, maar om 5 à 10 alledaagse succesjes en dingen waar je die dag dankbaar voor bent. Heb je bijvoorbeeld de tijd genomen om je kleding bewust en zorgvuldig uit te kiezen? Dat is er al een. Was je op tijd voor je afspraak? Voilà, nummer twee. En zo ga je verder. Je had een inspirerend gesprek? Opschrijven! Je genoot van een kopje thee in de zon? Noteren maar! Je kreeg een nieuwe ingeving voor je werk? Vastleggen dat succes!

Voor elke-dag-dankbaarheid bedenk je – bijvoorbeeld 's ochtends onder de douche – 3 dingen waar je op dat moment dankbaar voor bent. Het kost je geen extra tijd en oefening baart kunst, het wordt al snel een tweede natuur. Met 3 positieve dingen in je hoofd start je de dag een stuk vrolijker dan als je alleen maar piekert over alles wat er mis kan gaan die dag.

Je kunt dankbaarheid ook incidenteel opschrijven. Heb je bijvoorbeeld een topdag gehad op je werk? Schrijf dan eens 50 dingen op papier die goed gingen en succesvol waren: van de grootste prestatie (akkoord gekregen op je nieuwe project) tot en met het kleinste succesje (bv. je hebt tijdens de meeting het koekje bij de koffie laten liggen omdat je er een paar kilo wilt afslanken: trots!!).

Met het onderkennen van alles waar je dankbaar voor bent, leg je positieve ervaringen onder een vergrootglas zodat je je positieve gedachten en gevoelens versterkt. Op die manier kun je jouw brein upgraden naar een nog optimistischer level.

TIP 3: Wees kritisch op de mensen die je omringen

Zowel negatief als positief denken is 'besmettelijk'. Zorg dat je je zoveel mogelijk omringt met positief ingestelde mensen. Zij zullen je het juiste voorbeeld geven en je aansporen om zelf ook het

leven op een positieve manier te benaderen. Zo zet je bij jezelf die mentale good-vibe-knop een stuk makkelijker om!

Wat kun je doen om positief-denken in te zetten als je echt gekwetst bent?

Hoe groter de tegenslag, hoe groter de uitdaging om er positieve gedachten op na te houden. Het vergt mentale oefening om je brein te resetten, omdat mensen – om te kunnen overleven – van nature gefixeerd zijn op negativiteit en gevaar. Je moet dus echt je best doen constructieve gedachten te gaan creëren. Het goede nieuws is: je kunt je hersenen trainen, net zoals je je spieren traint. Hoe vaker je oefent, hoe meer je vordert.

Positief denken in de praktijk

Stel je voor, je hebt de voicemail van je beste vriendin ingesproken met het bericht dat je haar echt even nodig hebt omdat je er volledig doorheen zit. Maar ze belt je niet terug. Het doet je pijn, omdat je opeens beseft dat ze de laatste tijd eigenlijk veel minder aandacht voor je heeft. Dat ze jullie lunch vorige week last-minute afbelde omdat ze een dubbele afspraak had gemaakt, was ook al niet zo'n sjeke actie. Kortom, een vlek-op-vlek-situatie. Om de lucht tussen jullie te klaren, kun je 2 dingen doen:

- Je kunt kiezen voor de slachtofferrol, omdat ze je net iets te vaak heeft laten zitten en je je daardoor verongelijkt voelt. Je confronteert haar met jouw emoties. Grote kans dat dan de bom barst en er allerlei ouwe koeien uit de sloot springen.
- Je kunt ook kiezen voor de methode van positief denken.

TIP 4: Het stappenplan naar positief denken in extra moeilijke situaties

1. Onderzoeken: waarom voel ik me gekwetst?

Wees je bewust van wat er mis is gegaan en ga dan voor jezelf na wat je zo raakt. Waar komt je pijn, frustratie, irritatie, verdriet of woede vandaan? Ga bij jezelf te rade waarom haar gedrag je irriteert. Is het omdat je je aan de kant gezet voelt? En dat jij er niet echt toe doet voor haar? Breng het zo helder mogelijk in kaart (en wees niet hard in je oordeel naar jezelf of anderen). Als je de 'angel' te pakken hebt, ga je een stapje verder en stel je jezelf de vraag: "wie heeft me dit gevoel eerder ook gegeven?" Misschien was het je moeder? Een leraar op school? Je stiefvader? Een ex-vriendje? De herinnering aan oude pijn kan nieuwe pijn onterecht enorm versterken en uitvergrooten. Houd goed in beeld dat dit nu om een vriendin gaat die even wat lakser is dan normaal, niet dat nare vriendje dat je bedroog.

2. Evalueren: wat kan ik hiervan leren?

Na het besluit om jezelf te helpen door niet in de emotie te blijven vastzitten, volgt de bereidwilligheid om de overheersende emotie en de situatie die dit bij je heeft getriggerd van een andere kant te bekijken. De juiste vraagstelling is hierin cruciaal.

Niet: "Waarom overkomt mij dit nou?" Want dat is de stem van het zelfmedelijden waarmee je geen stap verder komt. Je verspilt er alleen maar energie mee en – nog erger – hierdoor houd je het miserabele gevoel in stand! Daarbij zal je brein automatisch een hele reeks dingen bedenken waarom je gefaald hebt. Niet iets waar je nou eens lekker positief gestemd door raakt. Wat je

Wel: kunt doen, is het stellen van duidelijke, oplossingsgerichte vragen:

- Zitten er ook voordelen – hoe klein ook – aan?
- Welke positieve lering kan ik trekken uit de situatie?

Veel negatieve situaties zijn namelijk om te buigen in een positieve leerervaring. Welke waardevolle lering kun jij uit het pijnlijke voorval halen? Het beantwoorden van oplossingsgerichte vragen verkleint de kans dat je nog eens in dezelfde valkuil stapt. Neem er de tijd voor om antwoorden te bedenken en positieve gedachten te creëren.

3. Ondernemen: wat kan ik nu doen?

Succesvolle en daadkrachtige mensen kunnen snel omschakelen naar proactief gedrag. Ga de tegenslag en je emoties niet uit de weg en kom in actie: letterlijk! Schrijf bijvoorbeeld eerst je emoties van je af; deze actie zal je meteen enorm opluchten. Maak daarna een praktisch uitvoerbare actielijst die tijdgebonden is, dus met een einddatum, en ga er dezelfde dag nog mee aan de slag.

Zo zou je bijvoorbeeld een nieuwe afspraak met je vriendin kunnen maken. Als ze daar op dat moment geen tijd voor heeft, spreek dan af wanneer jullie tussendoor even kunnen bellen. En bel haar dan ook. Houd het bij jezelf en vertel haar dat je haar aanwezigheid en aandacht belangrijk vindt, en dat je jullie gezellige lunches en het bijkletsen mist. Op die manier heb je een open gesprek zonder haar 'aan te vallen'. De kans is dan groot dat het een fijn en positief gesprek wordt.

Als je het moeilijk vindt om een actielijst te maken, schakel dan de hulp van anderen in die met je mee kunnen denken om tot goede oplossingen te komen – al dan niet nadat je je hart gelucht hebt



TIP 5: Gebruik mindfulness om meer positieve gedachten aan te maken

Met mindfulness zie je het leven zoals het is, zonder op elke nare situatie een etiket te plakken. Je hebt een voortgangsgesprek met je manager? Laat je dan niet meteen overspoelen door allerlei rampscenario's zoals "Ik heb natuurlijk niet goed gepresteerd, help!" of "Misschien word ik wel ontslagen, dat zou een ramp zijn!". Maar dwing jezelf om je bij de werkelijkheid te houden zonder dat je je gedachten meteen op hol laat slaan.

Je hebt een voortgangsgesprek, en dat is het. Punt. Tijdens het gesprek zie je wel wat er gebeurt, dan is er gelegenheid genoeg om te reageren. Ook na het gesprek heb je het recht om erop terug te komen en dan met vragen of reacties te komen. Loop dus niet nu al op de zaken vooruit. Nuchter blijven nadenken zorgt ervoor dat je hoofd rustig blijft, waardoor positieve gedachten meer ruimte krijgen.

Bron: *Esmir van Wering

*Esmir van Wering maakt deel uit van het Growing Mindfulness team.

<https://www.growingmindfulness.nl/positief-denken-moeilijk-niet-met-deze-easy-tips/>

Wat is Growing Mindfulness?

*Marisa Garau is de oprichter van Growing Mindfulness en zij zet nu al bijna 10 jaar dagelijks mindfulness in.

<https://www.growingmindfulness.nl/marisa-mindfulness-blog-posts/>