

Positieve psychologie in de praktijk



- ✓ **Neem een actieve houding aan.** Hiermee neem je verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van jouw leven en voorkom je 'slachtoffergedrag'. Het verhoogt je 'eigen waarde' en het gevoel dat dingen je 'overkomen', neemt af. Tenslotte sta jij toch zelf aan het roer van jouw eigen leven!
- ✓ **Kies voor vertrouwen** in plaats van angst. Angst heeft een verlamme werking op je denken en je handelen. Vertrouwen daarentegen laat je 'groter' denken en geeft je vleugels. En bedenk dat niet kiezen ook een keuzevorm is en dat je in nagenoeg ELKE situatie een keuze hebt om te kiezen voor vertrouwen of angst.
- ✓ **Tel regelmatig je zegeningen**, bijvoorbeeld elke avond of week, in een paar zinnen opschrijven waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen dingen zijn die je hebt meegemaakt – iets lekkers gegeten, een meevaller, iemand hield de deur voor je open – of op grote levensgebieden, zoals fijne jeugd of een lieve partner of vriend(in). Geluk zit 'm vaak in de kleine dingen van het leven, de kunst is om ze te herkennen en te blijven zien. Deze oefening blijkt nog beter te werken als je deze lijstjes vervolgens uitwisselt en bespreekt met iemand anders.
- ✓ Is jouw glas half vol of half leeg? **Denk in mogelijkheden en uitdagingen** in plaats van beperkingen en problemen. Je hart heb je om keuzes mee te maken en je hoofd om die keuzes te begrijpen. Een keuze vanuit je hart kun je 'voelen' en staat vaak ook in verbinding met je intuïtie, jouw innerlijke wijsheid. Levend vanuit het hart ervaar je meer flow en ziet je leven er veel zonniger uit.
- ✓ **Onderzoek wat jouw passies en talenten zijn** en zet deze zoveel mogelijk in tijdens je dagelijkse activiteiten. Dit vergroot de hoeveelheid flow in je leven en je zal merken dat dingen meer 'vanzelf' gaan. Passies en talenten zijn aangeboren en staan je gratis ter beschikking, terwijl kwaliteiten aangeleerd zijn en onderhouden dienen te worden.
- ✓ **Maak bewustere keuzes** vanuit de innerlijke overtuiging dat er goed en fout niet bestaan. Elke keuze dient een doel voor één specifiek moment of vraagstuk, kies bewust en ga achteraf niet twijfelen. Past een gemaakte keuze in een later stadium niet meer bij jou, maak dan een nieuwe keuze die op dat moment beter bij je past. Dat noemen we ook wel voortschrijdend inzicht in plaats van een foute keuze.
- ✓ **Heb lief**, zo vaak en zo veel enigszins mogelijk. Begin bij jezelf, je bent het waard! Daarnaast is het heerlijk om je naasten lief te hebben zoals kinderen, familie, vrienden en collega's. Liefde is een van de meest primaire levensbehoeften van ieder levend wezen, liefde is deelbaar en onuitputtelijk, er is genoeg liefde voor iedereen.

- ✓ **Leef gezond**, een gezonde levensstijl beïnvloed je humeur en energie op stimulerende wijze. Gezonde voeding, het drinken van minimaal 2 liter water per dag, voldoende (nacht)rust en lichaamsbeweging leveren een positieve invloed op je dagelijkse activiteiten en je gemoedsrust.
- ✓ **Leef jouw hoogste versie**, je 'unieke' ik. Je komt niet dichterbij jezelf door je met anderen te vergelijken, maar door de enige echte versie van jezelf te zijn. Wees daarin congruent en breng denken en handelen in overeenstemming. Als je vergelijkt zal je altijd mensen vinden die 'beter' zijn of die het 'minder goed' doen, hetgeen helemaal niets over jou zelf zegt.
- ✓ **Schrijf eens een dankbaarheidsbrief** aan iemand die ooit iets voor je gedaan of betekend heeft, maar die je daarvoor nooit écht hebt bedankt. Vervolgens lees je de brief voor aan deze persoon. Van de dapperen die dit durven, krijgt de overgrote meerderheid een geluksgevoel, dat minstens een maand aanhoudt. Het onmiddellijke effect van deze oefening is groter dan bij welke andere oefening ook uit de positieve psychologie.
- ✓ Dit is **de volledige briefschrijfoefening** van de bekende Amerikaanse psycholoog Martin Seligman: Kies een belangrijk persoon die een groot positief verschil in je leven heeft gemaakt en die je nooit eens goed hebt bedankt. Schrijf een lofrede van ongeveer een pagina. Neem de tijd om je dankbaarheid goed te formuleren.

Het is belangrijk om je dank persoonlijk uit te spreken en niet per telefoon of e-mail. Maak dus een afspraak, maar vertel niet van tevoren wat het doel van je bezoek is. Neem een geplastificeerd exemplaar van je brief mee als cadeau.

Als je rustig zit, lees je de brief langzaam en met gevoel voor, terwijl je oogcontact houdt. Geef de ander ruim de tijd om te reageren. Haal herinneringen op aan de gebeurtenissen waardoor deze persoon zo belangrijk voor je is geworden.

- ✓ **Zorg voor balans in je leven.** Balans in geven en ontvangen en balans tussen in- en ontspanning. Tijdelijke onbalans is niet onoverkomelijk. Houdt onbalans langere tijd aan, zal dit z'n weerslag op je fysieke en mentale gesteldheid hebben. Overbelasting vermindert je weerstand en je inspanningsvermogen en flexibiliteit ten aanzien van het leven.
- ✓ **Waar krijg jij energie van?** Ga regelmatig voor jezelf na wat jou energie geeft en wat jou energie kost. Door dit voor jezelf in kaart te brengen word je je bewuster van je gedrag en de keuzes die je maakt. De meeste keuzes worden toch echt door jezelf gemaakt, dus door bewust te kiezen voor 'energiegevers' krijg je ook nog eens meer energie.
- ✓ **Je kunt pas goed zijn voor een ander als je goed bent voor jezelf.** Een dooddoener wellicht maar wel o zo belangrijk. Wees je bewust van hoeveel jij 'geeft' en of je ook durft te 'ontvangen'. Als dit in balans is kun je écht van waarde zijn voor een ander zonder zelf op te branden.



- ✓ **Geef je leven licht.** Lichte ruimtes, zonlicht en veel lachen hebben een positieve uitwerking op hoe je je voelt. 'Tank' dagelijks licht en lach zoveel maar kan, je voelt je letterlijk 'lichter'.
- ✓ **Maak je leven spannend.** Uitdagingen houden je jong, actief en zijn gezond voor lichaam en geest. Hiermee voorkom je een bore-out. Doe regelmatig iets dat je nog niet eerder in je leven gedaan hebt!
- ✓ **Wees je bewust van de kracht van gedachten.** Alles dat aandacht krijgt groeit. Denk je negatief of in beperkingen zal dit aandacht krijgen en groeien. Kies voor positieve gedachten en je zal mogelijkheden en meer positiviteit aantrekken. Een gedachte heeft enkel de kracht die JIJ er aan geeft.
- ✓ **Sta eens stil bij je succes(sen)** en vier dit/deze ook! Hiermee erken je dat het niet vanzelf gekomen is en geef je jezelf de credits van je succes, je bevestigt jezelf dus positief! Het bijhouden van een successenschrift vormt een fantastisch middel om je successen te verzamelen, te (her)lezen en beleven én te vermenigvuldigen!
- ✓ **Zijn je gedachtes werkelijk waar?** Kijk eens van een afstandje naar je gedachte en stel jezelf de vraag; "is het waar?". Veelal blijken gedachtes niet zozeer te berusten op werkelijkheid maar op fictie, op een valse aanname gebaseerd op angst. En zo kun je je een leven lang druk of ongerust maken over een gedachte die nooit werkelijkheid zal worden. Gedachten zijn als 2 stemmetjes op allebei je schouders, die op en neer blijven pingpongen. Goed of fout, ja of nee, links of toch rechts? Gooi die stemmetjes van je schouders af en wees vrij, jij BENT die stemmetjes niet!
- ✓ **Geluk is een keuze.** Ben je niet gelukkig? Blijf er niet in hangen maar kom in actie en doe er iets aan. Als je blijft doen wat je altijd gedaan hebt, is het resultaat bekend, verandering komt pas op het moment dat je in actie komt.
- ✓ **Schrijf je eigen affirmaties.** Een affirmatie is een positieve boodschap die je tot een (nieuwe) overtuiging van jezelf maakt. Positieve affirmaties ondersteunen je in het (her)krijgen of opbouwen van vertrouwen in jezelf en in het leven. Affirmaties zijn vooral bekend door het werk van Louise Hay, maar weet je ook dat je affirmaties ook prima zelf kunt maken, exact afgestemd op je eigen wensen? Herhaling is de kracht van reclame en zo werkt het ook voor affirmaties. Des te vaker je ze herhaalt, des te effectiever ze blijken te werken, je verankert ze als het ware in je brein.

Enkele voorbeelden van affirmaties zijn:

- Ik ben het waard om gelukkig te zijn
- Vandaag is het begin van een positieve verandering. Ik ben dankbaar en gelukkig
- Ik heb een gezonde relatie met geld; ik sta open om nieuwe manieren van inkomen te ontvangen
- Ik concentreer me op mijn zegeningen en zie hoe deze zich vermenigvuldigen



- ✓ **Let op je ademhaling.** Ademhalen is een primaire levensbehoefte. Zit je (te)veel in je hoofd dan bestaat er een grote kans dat je ademhaling kort en oppervlakkig is en daarmee ongezond en ineffectief. Door een aantal keren diep in te ademen tot in je buik krijgt je hele lichaam, alle organen en al je cellen nieuwe zuurstof en dus energie. Dit heeft een positieve uitwerking op zowel je lijf als je hersenen.
- ✓ **Kies voor voedende relaties.** “Waar je mee omgaat word je mee besmet”. Omring je liefst met positief ingestelde mensen, mensen die jou inspireren en waar je graag mee samen bent. Het creëert een synergie van positieve energieën en tilt je naar hogere niveaus van verbinding, verbinding met jezelf en met anderen.
- ✓ **Zoek hulp** voor zaken waar je zelf niet uitkomt, dat is geen schande. Het is niet realistisch om van jezelf te verlangen dat je overal een expert in moet zijn en dus een oplossing voor moet weten. Er zijn genoeg professionals die je vanuit hun vakmanschap kunnen helpen.
- ✓ **Voel je vrij.** “Beoordeel de dag niet altijd op wat je hebt geogst, maar ook eens op de zaden die je hebt geplant”. Leef zo bewust mogelijk vanuit de kansen die er iedere dag opnieuw zijn om JOUW eigen keuzes te maken, dat is positieve vrijheid!

Last but not least, Happiness increases Happiness ☺ en dit heeft een domino effect.
Ik wens je veel happiness, positiviteit en geluksmomenten in je leven, het valt je toe!



Eric Souren
Transformation Coaching

Transformation Coaching, Vierhoutenstraat 8, 5036 SW Tilburg

Op bovenstaande zijn de Algemene voorwaarden van Transformation Coaching van toepassing zoals gedeponeerd bij de KvK en na te lezen op de website www.transformationcoaching.nl.