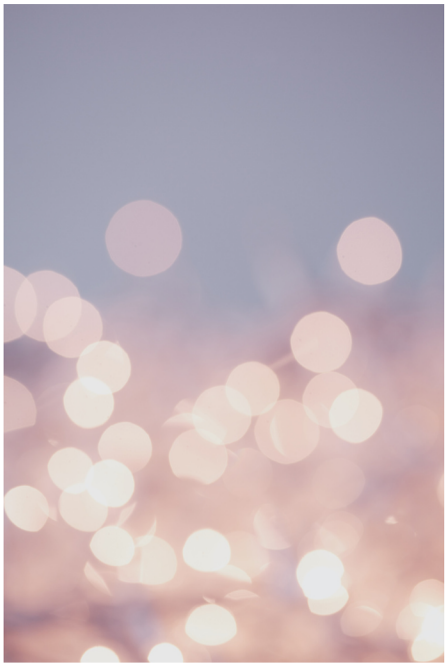
CHANGING HABITS

Waar is je fluffy, roze bril?

MET ANNELEEN DE LILLE

De slechte dagen maken de goede beter. Dat is zeker waar, ons eens slecht voelen is ook een deel van het leven. Tegelijkertijd is het belangrijk om ook in weer en wind, dagelijks die fluffy, roze bril eens op te zetten. Dat blijkt uit de Broaden and Build Theory van Barbara Fredrickson. Daarin toont de Amerikaanse positiviteitsexpert welk effect het heeft als je focust op positieve en negatieve emoties. Hoe meer aandacht je besteedt aan het negatieve, hoe smaller je blikveld wordt en hoe moeilijker het is om nieuwe dingen te leren. Als je daarentegen focust op positieve emoties, dan verruimt je horizon en zal je sneller nieuwe vaardigheden leren. Om die reden zijn positieve emoties enorm belangrijk bij gewoonteverandering. Optimistische types, die zich bewust zijn van de kleine gelukjes doorheen de dag, kunnen makkelijker de kracht in zichzelf aanboren om zich verder te ontwikkelen.

Maar hoe begin je daaraan: positiviteit trainen en zo je persoonlijke ontwikkeling versterken? Dat kan! Sta dagelijks stil bij de kleine zaken die je een goed gevoel geven. Onderstaande drie vragen voor een gelukkig leven van wijlen dokter Luc Isebaert helpen je op weg:



3 vragen voor een gelukkig leven:

1. Wat heb ik vandaag gedaan waar ik tevreden over ben?

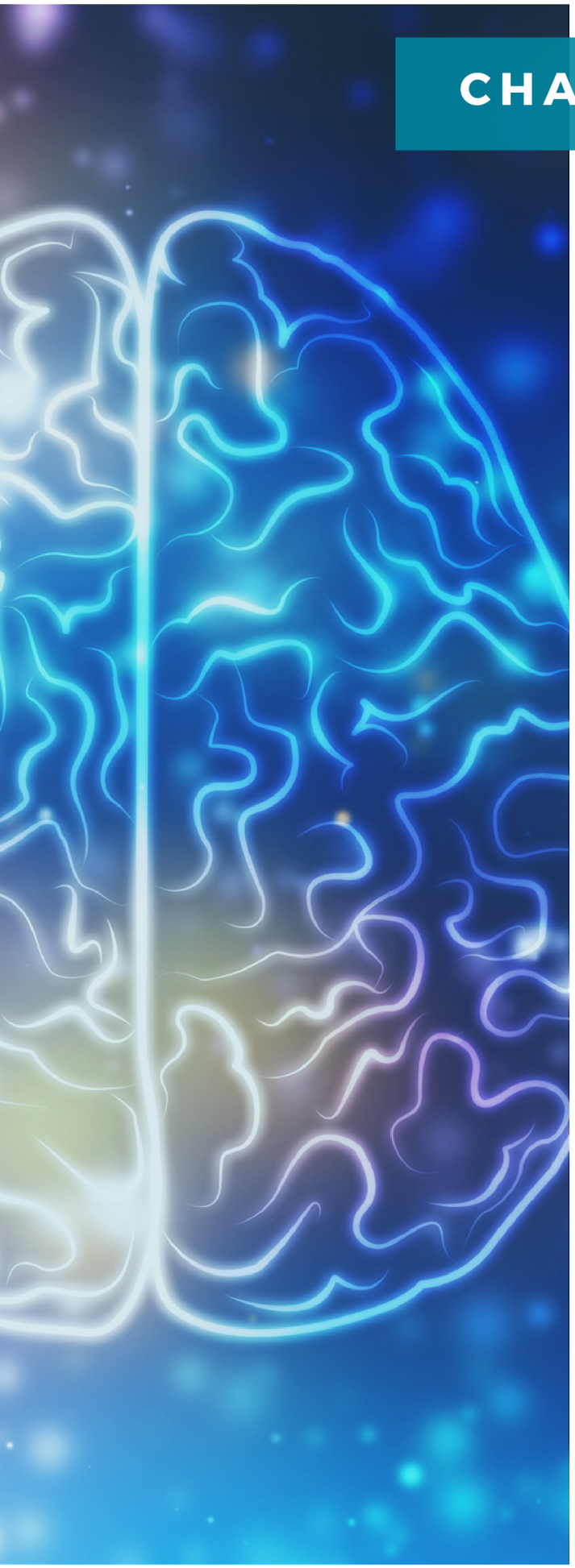
2. Wat heeft iemand anders voor mij gedaan waarvoor ik dankbaar ben? Heb ik dat laten weten aan die persoon?

3. Wat heb ik vandaag gezien, gehoord, gevoeld, geproefd of geroken dat me deugd deed?

Probeer zelf maar eens om de vragen te beantwoorden. Vind je het toch moeilijk? Dan ben je niet alleen. De eerste dagen worstelen mensen hier vaak mee. Maar hoe langer je ermee aan de slag bent, hoe meer antwoorden je zal vinden op de vragen. Zoek het vooral niet te groot. Het feit dat je op tijd uit je bed geraakt bent en zo een rustige ochtend had of eens tijd gemaakt hebt om met een collega samen te zitten, dat zijn al goede voorbeelden.

Vraag twee is soms confronterend, zeker het tweede deel. We beschouwen het soms als evidentie dat iemand onze mailbox even overneemt of een koffie meebrengt. Wanneer we hier dagelijks bij stilstaan voelen we ons steeds meer verbonden met onze omgeving en ook dat heeft een positief effect op onze mentale flexibiliteit. We kunnen een uitdaging net iets beter aan als we het gevoel hebben dat we er niet alleen voorstaan.

De laatste vraag is meestal de moeilijkste. Zeker wanneer we stress ervaren zitten we soms vast in ons hoofd. We overlopen constant onze to-do zonder eens stil te staan bij de mooie dingen die binnenkomen via onze zintuigen. Maar na een aantal dagen zal je zien dat je een detector ontwikkelt voor die kleine gelukjes en dat je steeds meer dingen opmerkt waar je dankbaar voor bent: de geur van je vers gewassen T-shirt deze ochtend, de muziek op weg naar kantoor, een glimlach van de persoon die je over liet op het zebrapad, je lekkere lunch. Het mogen eenvoudige dingen zijn. Je zal niet alleen merken dat het elke dag beter met je gaat. Je antwoorden op de drie vragen zullen ook steeds langer worden. Je brein zal zich immers iedere dag meer en meer bewust worden van de kleine dingen waar je blij van wordt. Een positieve geest staat synoniem voor groei, verbondenheid en geluk.



CHALLENGE

Ga jij ook de uitdaging aan om dagelijks je roze bril eens op te zetten? Nodig een collega of gezinslid uit om dagelijks met jou gedurende een week de drie vragen voor een gelukkig leven te overlopen.

Succes!

Als je nog vragen hebt, aarzel niet om me te contacteren: anneleen@bettermindsatwork.com.

Veel leerplezier!

"DE PESSIMIST ZIET
MOEILIJKHEDEN
IN ELKE OPPORTUNITEIT.

DE OPTIMIST ZIET
OPPORTUNITEITEN
IN ELKE MOEILIJKHEID."

WINSTON CHURCHILL