Positief denken: 5 tips voor meer energie

Door Séverine Van De Voorde

Blue Monday en positief denken

Volgens sommigen de meest deprimerende dag van het jaar. Gemaakte voornemens voor het nieuwe jaar blijken al snel te falen, de volgende vakantieperiode is nog ver weg, het is donker en kil, en daarbovenop is het maandag, de eerste dag van de werkweek. Genoeg redenen om neerslachtig of weemoedig te worden, zou je kunnen zeggen. Nochtans wordt dezelfde periode door hindoes net heel positief beleefd en benoemd als de winterzonnewende, het moment waarop de zon elke dag weer vroeger en vroeger in de ochtend opkomt.

Bart Peeters zingt het mooi: “het is niet wat het is, het is wat je ermee doet”. En meer nog: **het is vooral hoe je er naar** kijkt. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het niet is wat er gebeurt in onze omgeving dat er voor zorgt dat we ons goed of slecht voelen maar wel de **gedachten** die we over die gebeurtenis hebben.

Aan de meeste situaties zijn er zowel goede als minder goede kanten te ontdekken. Er zijn mensen die zich vooral op de positieve kanten richten, en er zijn er die vooral op de negatieve kanten focussen.

Waar je op focust wordt groter en weegt meer door in je beleving. **Wat aandacht krijgt groeit.** Goed nieuws: aan welke kant je het meest aandacht besteedt, kan je kiezen en kan je dus **leren sturen**.

5 tips om je brein te trainen in positief denken

Wel is het zo dat ons brein van nature automatisch meer aandacht schenkt aan het negatieve omdat we geprogrammeerd zijn om te overleven en dus elk gevaar moeten hebben gespot. Hoogsensitieve personen hebben trouwens een veiligheidsscanner die nog scherper is afgesteld en dus nog sterker en sneller reageert op potentiële bedreigingen.

Gelukkig kunnen we deze negatieve neiging gaan overwinnen door onze hersenen zoals een spier te **trainen** om meer positief te kijken.

Mensen met een brein dat getraind is in positieve aandacht zijn gelukkiger, hebben meer zelfvertrouwen, zijn energieker en ervaren meer successen. En als je meer leuke dingen beleeft, heb je uiteraard ook meer stof om positief naar te kijken. Zo kom je in een **positieve spiraal** terecht.

Positief denken? Zo train je jouw brein in een positieve aandachtsfocus.

Tip 1 – Behang je huis met positieve prikkels

Je kan je brein dagelijks bewust blootstellen aan positieve prikkels door op strategische plaatsen leuke inspirerende quotes op te hangen. Ook een grappige cartoon of een foto waarvan je gaat glimlachen trekken wellicht je aandacht. Maak eens een droombord of ander vision board – een combinatie van inspirerende woorden en plaatjes – en hang het ergens goed zichtbaar op. Telkens je ernaar kijkt en de prikkels in je opneemt, maak je de hersenbanen naar het positieve sterker.

Tip 2 voor positief denken – Maak, verzamel en herbeleef positieve herinneringen

Maak een lijst van **activiteiten** waar je goedgezind van wordt en probeer er dagelijks of wekelijks een aantal van te doen. Wat deed je graag als kind? Je vindt heel wat inspiratie op internet via “lijst van leuke dingen”. Probeer dagelijks 10 minuten te **lachen**. Kijk naar grappige filmpjes, hou een moppentrommel bij, of zet je beste glimlach op terwijl je met een routinetaak bezig bent. Zorg voor dagelijks **lichaamscontact**: stoei, knuffel, of aai een huisdier. Doe aan “**kindness**”, een combinatie van zorgzaamheid en vriendelijkheid. Doe regelmatig eens iets vriendelijk voor een ander, stel een goede daad, geef een compliment of een attentie, word vrijwilliger. Niet alleen de ander wordt daar blij van maar ook je eigen brein maakt hierdoor goedgevoelstoffen aan. Dubbel gewonnen dus!

Leuke herinneringen zijn niet alleen leuk op het moment zelf maar kan je laten nazinderen door ze goed bij te houden en te **verzamelen**.

Maak bijvoorbeeld een **successenboek** met al je kleine en grote successen, en een **complimentenschrift** met lieve woorden die je van anderen kreeg. Maak een **happy box**, een mooi versierde (schoen)doos met foto's van reizen en andere leuke herinneringen, kaartjes die je kreeg, objecten die je herinneringen triggeren (bv een steen van op reis, een restaurantticket of filmkaartje). De digitalen onder ons hebben misschien meer aan een happy folder op GSM of computer.

Naast het maken en verzamelen van al deze positieve herinneringen, is het ook belangrijk om deze regelmatig te gaan **herbeleven**. Door deze herinneringen te herlezen of opnieuw te bekijken, wordt ook het gevoel dat bij deze herinneringen hoort opnieuw wakker gemaakt. Zeker in dipmomenten kan dit een boost geven aan je humeur en welbevinden.

Tip 3 – Kijk anders naar lastige ervaringen

Er zijn uiteraard ook heel wat lastige dingen die we moeten doen, dingen waar we eigenlijk geen zin in hebben maar niet onderuit kunnen. Of dingen die gebeuren waar we geen impact op hebben. Ook dan kunnen we door een aandachtshift zorgen dat we niet verdrinken in de negativiteit.

Hoe kan je er anders naar kijken zodat het minder lastig aanvoelt? Eén van mijn cliënten had een job waarbij hij veel moest zitten wachten in de wagen. Omdat hij zich daar erg in frustreerde en kwaad over maakte, was dit een echte energievreter geworden. We hebben toen samen bekeken op welke manier hij deze situatie voor zichzelf nuttig kon maken, hoe het wachten geen tijdverlies meer betekende maar winst kon opleveren. Hij besliste om de wachtmomenten te gebruiken om de ademhalingsoefeningen te doen die hij bij mij had geleerd en om nostalgisch te genieten van het herbeluisteren van oude Cd's. Plots was het wachten geen reden voor frustratie meer maar een kans om leuke dingen te doen. De situatie was niet veranderd maar door er anders naar te kijken had hij dit kunnen ombuigen van een energievreter naar een energiegever.

Je kan je dus bij elke lastige situatie of activiteit afvragen wat het **nut of de meerwaarde** voor jou kan zijn. Misschien is bij je schoonouders kerst vieren wel lastig omwille van de kans op commentaar maar krijg je wel gratis lekker eten met je voetjes onder tafel in een huis dat je zelf niet moet opruimen. Wachten aan de kassa of in de wachtzaal van de dokter is dan weer een uitgelezen kans op een zen-moment waarbij je tijd neemt om bewust te ademen, je dankbaarheid uit te spreken, of je spieren te stretchen.

Tip 4 voor positief denken – Ga bewust op zoek naar lichtpunten

Overloop dagelijks je dag en sta stil bij alle mogelijke lichtpunten. Spreek je **dankbaarheid** uit (luidop of in jezelf) voor alle vanzelfsprekendheden die je blindelings bent gepasseerd. Misschien was er geen file, vond je snel een parkeerplek, stond er weinig

volk bij de bakker, was het onmiddellijk aan jou aan de kassa. Misschien kan je ook dankbaar zijn voor je zintuigen, je lichaam, je gezondheid, het dak boven je hoofd, je gezin of familie.

Hou een **positief dagboek** bij, een mooi versierd schrift waarin je dagelijks je kleine gelukjes kan noteren. Een vriendelijk gebaar, een leuke babbel, een lekkere maaltijd, de zon op je snoet, het ritselen van bladeren onder je voeten, de geur van versgemaaid gras, het zien spelen van de katten, het aaien van de hond, het gekir van een baby, een liefdevolle knuffel, een glimlach. Laat elk van deze gelukjes nazinderen door er 20 tot 30 seconden bij stil te staan en het bijhorende gevoel te laten inwerken.

Tip 5 – Focus op je sterke kanten

Iedereen heeft kwaliteiten (aangename eigenschappen) en talenten (vaardigheden die we goed kunnen en graag doen). We hebben de neiging om onze **kwaliteiten** als vanzelfsprekend te zien en dus de waarde ervan te minimaliseren. Focussen op wat je waard bent, is nochtans essentieel voor je eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen. Daarnaast is het ook belangrijk om zoveel mogelijk bezig te zijn met dingen die je leuk vindt, met je **talenten**, interesses en passies. Je krijgt hiervan ongelooflijk veel energie, je boekt meer successen, krijgt meer zelfvertrouwen en zin om te groeien.