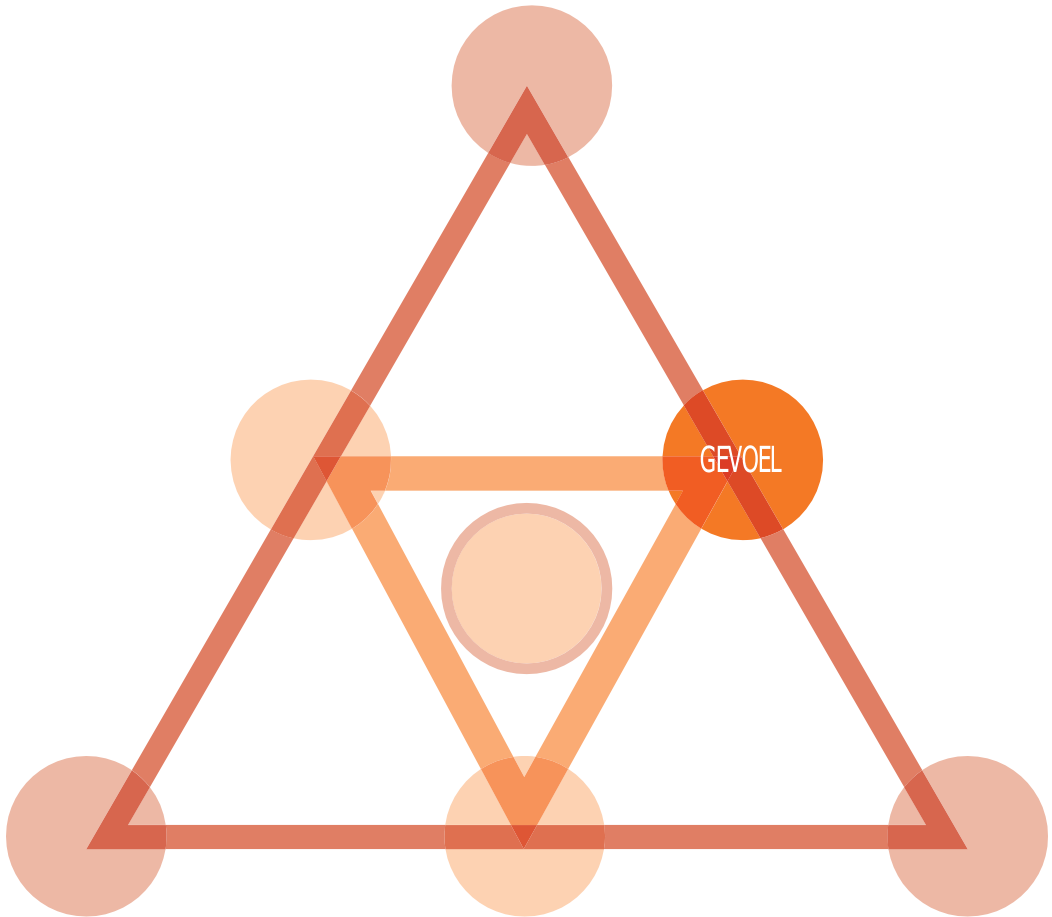


ATTITUDE OF LIFE



GEVOEL

Je goed voelen is altijd een goed idee. Want als je je goed voelt ben je gemotiveerd. Je hebt zin om dingen te ondernemen en je hebt het idee dat je de hele wereld aankan. Dat gevoel kennen we allemaal en we weten allemaal dat het een sneeuwbaaleffect heeft: zolang er sneeuw ligt wordt de bal steeds groter; zolang er positiviteit is groeit je goede gevoelens blijf je gemotiveerd en loop je continu gelukkig te zijn. Maar we weten ook dat het in de praktijk lang niet altijd zo werkt. Net als bij het sneeuwbaaleffect is het ook bij een stroom aan positieve emoties zo dat er maar één obstakel op de weg nodig is om de stroom te stoppen en de stemming te doen omslaan. En het sneeuwbaaleffect geldt net zo goed voor negatieve emoties. Dat leerde je al in stap 1: wat je uitzendt krijg je terug. Of beter, wat je uitzendt trek je aan.

In deze laatste stap leer je hoe je je gevoel ten opzichte van je doel goed houdt. Hoe je jezelf kunt blijven motiveren en positief kunt blijven denken.

Dus, hoe houden we de positieve stroom zo lang mogelijk in stand en hoe zorgen we ervoor dat bij een negatieve stroom de schade beperkt blijft? Niets menselijks is ons vreemd: we hebben allemaal wel eens een slechte dag en we belanden ook allemaal wel eens in een ruzie die onnodig hoog oploopt. Het is niet zo dat je dit koste wat kost moet vermijden, omdat anders je doel in gevaar komt. Dat is onhaalbaar en werkt simpelweg gewoon niet. Want tegenstellingen kunnen niet zonder elkaar, ze bestaan omdat de ander bestaat. Positief bestaat niet zonder negatief, goed bestaat niet zonder slecht en geluk bestaat niet zonder pech. Denk maar eens aan dit: ben je blij omdat je nooit verdriet meemaakt of ben je blij, omdat je weet hoe verdriet voelt?

Het is dus belangrijk om te beseffen dat het negatieve dat af en toe op je pad komt, nodig is om in balans te blijven. Het is dus ook goed om het te erkennen en het niet uit de weg te gaan, want daarmee ontnem je jezelf je balans.

JE NEGATIVITEIT POSITIEF INZETTEN

Als er iets vervelends op je pad komt, wat kan variëren van een regenbui net wanneer je op je fiets stapt tot een overlijden in je directe omgeving, is het goed om er juist bij stil te staan en het bewust mee te maken. Het doet pijn, het maakt je boos, het zet je wereld op z'n kop of het komt als een enorme klap. Wat belangrijk is, is dat je deze emoties vrij laat stromen, anders gaan ze vastzitten in je lichaam. Je moet ze de aandacht geven die ze vragen. Als jij ze uit de weg gaat, betekent dat niet dat ze vanzelf weggaan. Ze blijven er gewoon.

Dit idee zie je terug in mindfulness, maar ook veel 'reguliere' psychologen zien dit bij hun patiënten. Wanneer zij hun patiënten laten stilstaan bij wat ze voelen, waar in het lichaam ze het voelen en ze er de juiste woorden voor laten zoeken, volgt er uiteindelijk een letterlijke zucht van verlichting. En die zorgt ervoor dat er weer plaats is voor positieve gedachten. Probeer het maar eens uit, je zult merken dat je ook positiever bent over jezelf. Je hebt immers meer inzicht in je gedrag en je patronen gekregen.

Ga er rustig voor zitten, haal diep adem en ga na wat er pijn doet. Neem het dan voor kennisgeving aan: dit soort boosheid of verdriet uit zich blijkbaar als pijn in mijn buik/hoofd/kaken/rug. Voelt het als kramp, steekt het of is het een zeurderige pijn? En vervolgens: welk woord past er bij die pijn: benauwend, zwaar, verstikkend, bonkend? Dit helpt je om het in de toekomst ook te herkennen en ernaar te kunnen

handelen. Het wordt zo een stuk makkelijker om met je verdriet of boosheid om te gaan.

SLACHTOFFER OF ...?

Je kunt je pijn benoemen en weten waar die zit. Maar let op! Er is een valkuil; de welbekende slachtofferrol. Die ligt op de loer als je gaat nadenken over waar je pijn of ergernis nou eigenlijk vandaan komt. Spoiler alert: het komt altijd uit jou en niet van een ander.

Wanneer je na een ruzie besluit dat je pas weer met de ander gaat praten als die 'sorry' zegt, als je denkt dat je pas van je rust kan genieten als de bovenbuurman niet zo met zijn stoelen schuift of dat je pas weer vrolijk kan worden als het voorjaar begint, maak je een denkfout. Je laat dan namelijk je geluk of je positieve stemming afhangen van externe factoren. Op externe factoren heb je geen of slechts een beperkte invloed. Bovendien komt de negativiteit van jou en niet van die externe factor. Dus voor iets waar je zelf 'schuld' aan hebt, is het niet handig de oplossing ergens anders te zoeken dan bij jezelf. De denkfout die je maakt is dat je de aanleiding van de negativiteit, van de boosheid of het verdriet, verwacht met de schuld of verantwoordelijkheid ervoor. Je maakt van jezelf een slachtoffer: jij kan er niks aan doen, het is die andere factor die voor jouw ellende zorgt. En dat is niet eerlijk!

“YOU decide what your limits are, and YOU decide your level of success. You are responsible for the time that you spend on this planet.”

Les Brown – Amerikaans spreker

Met schuld ligt het wat lastig. We gebruiken het woord veel te makkelijk als we eigenlijk alleen maar een oorzaak willen benoemen. Maar het woord schuld draagt ook het woord straf of boete bij zich en het woordoorzaak niet. Als je te laat op je werk komt, omdat de bus niet op tijd was, is dat dan de oorzaak of is het de schuld van de buschauffeur? En moet die dan boeten voor jouw frustratie?

Dit voorbeeld geeft goed aan waar de denkfout zit. Jij raakt gefrustreerd en windt jezelf op, maar het is niet de buschauffeur die bij je langs moet komen om je weer op te beuren. Die verantwoordelijkheid heb je zelf. En dus ligt de beslissing ook bij jou of je er nog lang van gaat zitten balen of dat je even diep ademhaalt, voelt waar de opgefoktheid zich bevindt en hem dan de ruimte geeft om weer te laten verdwijnen.

Er is nog een andere denkfout. Als je stopt met boos of verdrietig zijn, geef je toe dat wat er gebeurd is eigenlijk niet zo erg was. En eigenlijk wil je graag even van anderen de bevestiging horen dat het wel erg is. Mensen blijven daarom vaak vasthouden aan boosheid of verdriet. Maar ook zonder de bevestiging van de ander mag je je slecht voelen en als je stopt met boos of verdrietig zijn, betekent dat echt niet dat je gevoelloos bent.

Je slecht voelen is niet erg. Dat mag en het hoort erbij. Je kunt je niet goed voelen zonder je ook wel eens slecht te voelen. Sterker nog, je kunt je slecht voelen en tegelijkertijd gelukkig zijn. Het is niet zwart-wit, je hoeft geen keuze te maken, het kan allebei naast elkaar bestaan.

*“Don’t let someone else’s opinion of you become
your reality”*

Les Brown – Amerikaans spreker

HET ZELFHELEND VERMOGEN VAN HET LICHAAM

Als je fysieke pijn hebt of inspanning levert, maakt je lichaam automatisch de neurotransmitter endorfine aan. Een neurotransmitter is een stofje dat bepaalde signalen doorgeeft tussen cellen. Daar zijn er verschillende van en endorfine heeft een pijnstillende werking. Het is eigenlijk een soort zelfgeproduceerde morfine, want het stilt niet alleen pijn, je kan er zelfs van in een fijne roes raken. En dat willen we natuurlijk allemaal wel! Het lichaam maakt dit vanzelf aan in situaties van stress en pijn. Als je sport of lichamelijke inspanning levert, wordt dit ook gezien als pijn en zal het lichaam ook endorfine aan gaan maken. En dat is dus ook de reden dat mensen in een dip of depressie aangeraden wordt om te gaan sporten. Endorfine werkt snel, maar zal naarmate de inspanning langer duurt nog sneller en gemakkelijker gaan stromen en dan ontstaat dat roesje, het gelukkige gevoel. Om echt merkbaar je endorfinepeil op te krikken is zo'n 12 minuten fysieke inspanning nodig.

Je kan het lichaam ook op andere manieren helpen om meer endorfine aan te maken. Endorfine houdt bijvoorbeeld van licht, of beter gezegd van ultraviolette straling, dus van daglicht. Mensen met een herfstdepressie kunnen daarom veel baat hebben bij een lichttherapie. Maar even lekker gaan wandelen in je lunchpauze als de zon schijnt is ook behoorlijk effectief. En denk eens aan het dubbele effect van hardlopen in de zon!

Je kunt merken dat je endorfinepeil laag is als je enorme trek hebt in vet of zoet voedsel. Tegenwoordig zijn dat de ongezonde voedselkeuzes, maar in de oertijd was het zoete en vette voedsel het meest voedzame voedsel: de vetten in noten en de suikers in vruchten gaven flink veel energie en dus endorfine. De vetten in chips en de suikers in chocola ook en die geven je dus ook tijdelijk dat geluksgevoel, maar hun negatieve bijeffect kennen we ook allemaal. Als je zin krijgt in vet of zoet voedsel,

realiseer je dan dat je endorfinepeil laag is dus ga lekker een appeltje eten in de zon.

Hier ligt natuurlijk ook de sleutel naar een constante aanvoer van endorfine: wie regelmatig sport, de juiste vetten en suikers in zijn of haar dieet verwerkt én zich regelmatig voedt met daglicht is altijd verzekerd van genoeg endorfine.

En dat helpt je weer om je positieve stroom vast te houden. Je gaat vanzelf positiever in het leven staan. Je weet dat je obstakels aankan, dat ze bij jou horen. En ben je positief gefocust, dan trek je meer positiviteit aan. Niet alleen van buitenaf, maar ook vanuit jezelf. Je ziet veel meer de dingen die goed gaan en die je bereikt hebt. Je denkt positiever over jezelf en durft zelfs trots te zijn op wie je bent.

En dan is er nog de gouden tip: wees dankbaar. Daarvoor hoef je niet religieus te zijn. Schrijf gewoon eens op wat je fijn vindt in je leven, waar je gelukkig mee bent en wees dankbaar dat die dingen er zijn. Wees bijvoorbeeld dankbaar voor het feit dat je in een land leeft dat je veel mogelijkheden biedt, wees dankbaar dat je op jouw niveau onderwijs hebt kunnen krijgen, wees dankbaar voor je doorzettingsvermogen of de mogelijkheid om elke maand nieuwe kleren te kunnen kopen. Wees desnoods dankbaar voor friet met mayonaise. Als je maar dankbaar bent. Door dankbaar te zijn leg je je focus op de positieve dingen in je leven.

AAN DE SLAG

In een positieve flow denk je ook veel positiever over je doel. Als vanzelf delen de stappen er naartoe zich op in kleinere behapbare stappen. Je ziet de mogelijkheden die je hebt om steeds een stukje dichterbij te komen en meer en meer wordt je doel realistischer, je weet zeker dat je het kunt gaan bereiken. Een goed gevoel is dus de brandstof naar succes. Als het je lukt dit gevoel te koppelen aan je actie uit stap 6, zoals je eerder al geluid en beeld hebt weten te ankeren, dan ligt de weg naar je doel open. Je gaat je doel bereiken!

Denk na over de volgende vragen:

- Welke dingen kun jij doen om jezelf goed te voelen? Kun je bijvoorbeeld (meer) gaan sporten? Anders gaan eten?
- Geef jij je emoties, je ergernissen en je pijn wel genoeg aandacht?
- Waar ben je dankbaar voor?

