

HOE POSITIEF

DENKEN

GELUKKIG

MAAKT

RENÉ SPRENGER

Het is geweldig dat er zoveel kennis bestaat over hoe je gelukkig kan worden. Er zijn namelijk gewoon elementen die de meeste mensen doen waardoor ze gelukkig zijn en blijven. Dus het enige wat je hoeft te doen is deze elementen te kopiëren. Zo wordt je gegarandeerd gelukkig. Je kan ook zeggen: het is een lijstje van gedragingen of regels waar je je in positieve zin aan houdt, zo simpel kan het zijn.

In dit e-book gaan we in de op de (wat ons betreft belangrijkste): **POSITIEF
DENKEN**

1. Positief denken

Er komt bij mij meteen een Amerikaanse overdreven gevoel op als ik denk aan positief denken. Een gedachte aan een nep van weerstand doordringen enthousiasme bij het tegen jezelf roepen dat je geweldig bent. Your're great whoohoo. Ik heb het praktiseren ervan echter zelf aan de test onderworpen waardoor ik er anders naar ben gaan kijken. De weerstand die ik voelde heeft bij mij lang doen verhinderen de geweldige vruchten van positief denken te plukken

Het wierp een berg op van wantrouwen en weerstand. Ik heb echter na de geboorte van mijn zoon ervoor gekozen deze berg te gaan beklimmen en overwinnen. De geboorte was voor mij het moment waarop mijn hart echt open begon te gaan, waarbij puur geluk zich begon te nestelen in mijn wezen. De weerstand maakte plaats voor levenslust en dit smaakte naar meer. Ik wilde weten: hoe veel gelukkiger kan ik eigenlijk nog worden? Positief denken was daarbij voor mij doorslaggevend. Ik merkte dat door mezelf te trainen in positief denken ik gelukkiger en gelukkiger begon te worden. Daarom wil ik jou ook vragen deze berg van weerstand te beklimmen en uit te spelen. Want waarom zou je jezelf door een beetje weerstand laten tegenhouden om gelukkig te worden. Doorbreek het en stel je helemaal open voor dit kern element uit jouw potentiële geluksformule.

Het is essentieel door de weerstand heen te bijten. Het is essentieel jezelf te trainen overwegend positieve gedachten te hebben en vooral door te zetten als het in het begin geforceerd voelt. Alleen als je hiermee kan instemmen, alleen dan, verzoek ik je om verder te lezen. Succes!



What's it about?

Positief denken gaat in de kern om woorden die je tegen jezelf zegt, over jezelf leest of over jezelf hoort waar je een positief GEVOEL van krijgt. Dit gevoel is LEIDEND om een gedachte POSITIEF te laten zijn

Zoals je misschien wel eens hebt geoord zijn gedachten de belangrijkste geluksmakers die wij mensen bezitten. Tegelijkertijd zijn gedachten ook hetgeen wat ons ongelukkig kan maken als we er geen regie over hebben. Het is namelijk niet de situatie die je ongelukkig maakt maar de gedachten aan die situatie schrijft Mo Gawdat in zijn boek de logica van geluk en je gedachten, die kan je veranderen.

Naast dit boek zijn er nog honderden boeken over geluk geschreven die het belang van positief denken aanhalen, dus eigenlijk is het een kernvoorwaarde waar je meteen mee moet beginnen (vind ik).

We gaan in dit deel in op 3 bronnen waardoor je positief denken kan versterken.

1. Vanuit boeken en teksten op internet
2. Zelf positieve gedachten creëren
3. Luisteren naar positieve gedachten

De kern van deze bronnen is dus het verzamelen van gedachten die positieve emoties oproepen. Als je deze gevonden hebt is het zaak ze te herhalen in combinatie met het positieve gevoel wat je had toen je ze opschreef. Alleen dan wordt het opgeslagen in je hersenen en kan je er een gewoonte van gaan maken. Geluksgewoontes zijn namelijk eigen te maken, puur door ze te herhalen, herhalen en oja herhalen.

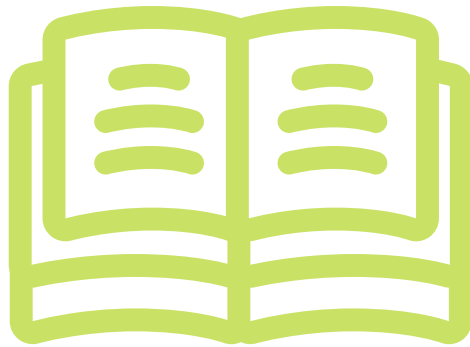
Hier begint en eindigt het succes van je poging om positiever te gaan denken. Je zal bezig moeten gaan vanuit discipline en doorzettingsvermogen om je mindset echt ten positieve te veranderen. Het zal niet altijd leuk zijn en soms zelfs irritant. Maar duurzaam geluk komt voort uit duurzame pogingen, pogingen die gericht zijn op je langere termijn geluk.

Een eerste mooie stap is lezen over geluk veel plezier.

1. vanuit boeken of online teksten

Het klinkt misschien wat overdreven maar voor mij is de herkenning van een positieve emotie bij een bepaald woord of zin als goud wat je delft uit een mijn, maar EIGENLIJK alleen NOG veel WAARDEVOLLER dan dat! Want wees eens eerlijk, wat is waardevoller voor je: gelukkig zijn of veel goud in (bezit) hebben en geen geluk kunnen voelen ?

Deze keuze is niet moeilijk toch? Iedereen zal altijd geluk noemen, misschien niet in eerste instantie, maar uiteindelijk altijd.



Omdat positieve gedachten gekoppeld zijn aan positieve emoties begint hier je zoektocht. Je gaat op zoek naar positieve gedachten die een prettig gevoel oproepen en als je ze vindt behandel je ze als goud. Je koestert ze, houdt ze dicht bij je, vanuit een gevoel van dat je iets puurs en waardevols over jezelf hebt ontdekt wat je dichtbij wilt houden.

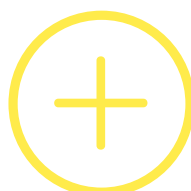
Er zijn veel plekken waar je hier naar kan zoeken, maar boeken of teksten op internet zijn daar wel het uitgelezen begin punt voor. Misschien heb je ze nog wel in je kast of op je ereader staan, stukjes tekst in boeken die je een warm gevoel gaven toen je ze las. Teksten die je in vervoering brachten en een vleug van hoop bij je oproepen als je ze las. Teksten op internet, quotes of bepaalde teksten die werden uitgesproken door vrienden.

Als je deze bronnen erbij hebt gepakt, zoek dan weer naar die zinnen die je dat gevoel gaven. Soms hoeft je niet een heel boek opnieuw door te bladeren, maar kan je googelen op het boek en zo de quotes uit dat betreffende boek weer makkelijk terugvinden. Je kan natuurlijk ook aan nieuwe boeken beginnen, dat gaat mooi samen met een andere stap uit je geluksformule. Kijk maar, het gaat dus alleen om het gevoel wat een zin oproept, dat is alles.

1. Koesteren van je goud

Je slaat de zinnen op op een plek waar je ze makkelijk kan terugvinden. Vervolgens ga je ze elke dag een keer herhalen (of zelfs een paar keer als je daar de discipline voor hebt). Je kan er ook voor kiezen ze in te spreken op je telefoon, dan kan je overal beluisteren, bijvoorbeeld tijdens het boodschappen doen. Op deze manier gaan de gedachten steeds meer een onderdeel uit maken van je dag en leer je zo steeds vaker in positieve emoties te stappen. Zo kan het zijn dat je uiteindelijk (bijna) alleen nog maar goed zal voelen. Ja dit kan echt!

Wat ik hier beschrijf is zo'n simpele kern van gelukkig worden dat je er zeker veel aan kan hebben om er wat langer bij stil te staan. Om eens echt stil te staan hoe je denken op dit moment is en om te beseffen wat positief denken eigenlijk inhoudt. Om eens stil te staan dat je dus niet verder op zoek hoeft naar een oplossing maar gewoon kan beginnen met je positieve gedachten trainen. We zijn vaak zo bezig met het willen oplossen van problemen, terwijl het grootste probleem zit in je gewoonte getrouwe negatieve manier van denken.



De psychologie heeft hier niet altijd in positieve zin aan bijgedrage. Je kan er door zijn gaan denken dat je eerst onderuit gezakt op een bank je trauma's moet gaan verwerken of dat je iets anders moet begrijpen in jezelf voordat je gelukkig mag worden. Maar als dat zo zou zijn, dan is het toch eigenlijk nooit tijd om ermee te beginnen?

Er veel onderzoek wat aantoont dat positief denken goed is voor de lichamelijke en mentale gezondheid. In sommige boeken staat zelfs dat het het grootste creërende onderdeel is van wie we zijn als mens: alles wat je ziet is bedacht, is ooit EERST gekomen als een gedachte. Dus als je het denken echt voor je karretje gaan spannen, als je echt het goud ervan gaat in zien, dan zal je steeds meer kunnen gaan KIEZEN voor geluk. Kiezen voor positieve gedachten.

Voorbeelden van positieve gedachten

Om je op weg te helpen en een beeld te creëren van wat positieve gedachten of associaties zijn, deel ik graag meteen een paar associaties die mijn leven hebben veranderd (en dat nog steeds elke dag doet). Het is dus een lijst die is ontstaan uit het lezen van boeken, gesprekken met vrienden en zoeken op het internet.

Het is een kleine selectie van mijn lijst, maar hij geeft een goed beeld. Probeer, als je een zin leest, echt bij de betekenis ervan stil te staan. Laat hem op je inwerken. Neem even een pauze voordat je de volgende leest, en stel je bij het lezen een toekomst voor waarin je het zelf ervaart. Waarin je zelf het gene kan wat in de zin wordt geschetst. Raffel het dus niet af (net zoals ik het altijd deed), maar neem er de rust en aandacht voor om er optimaal van te profiteren.

Hier komen de zinnen:

Ik ben een gevoel van liefde. Deze liefde overwint alles.

Geluk begint met een gedachte, het begint met dankbaarheid.

Ik ben dankbaar voor alles wat ik heb ontvangen en alles wat ik nog ga ontvangen.

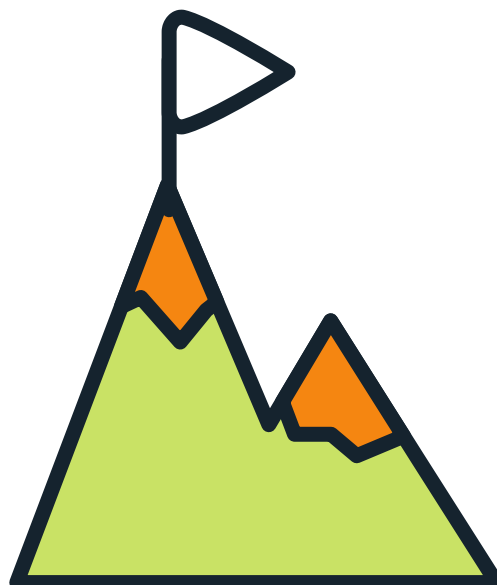
Als ik mijn angsten aanga zie ik dat ik groei en geweldige stappen maak.

Als ik boeken lees over persoonlijke ontwikkeling op de gebieden van positieve psychologie, gedragsverandering, ondernemerschap, management, niet zelf, persoonlijke effectiviteit dan krijg ik energie en enthousiasme.

Geluk betekent van jezelf houden en je minder druk maken om de waardering van anderen

Gun anderen de vrijheid om te doen wat hen gelukkig maakt. En houd jezelf bezig met wat jou gelukkig maakt. Dat geeft zoveel rust.

Door regelmatig mijn focus en aandacht te trainen wordt het in mijn hoofd rustiger , het komt de kwaliteit van wat ik wil ten goede.



Voelde je bij 1 van bovenstaande zinnen een positieve emotie van bijvoorbeeld hoop, vreugde, plezier, liefde, geluk, dankbaarheid of trots? Heel mooi, neem de zin dan over, geef hem je eigen tweek en ga hem dagelijks herhalen, je zal merken dat het wonderen doet.

Als je niets voelde is dat heel normaal. Dan is het alleen maar een teken dat je nog meer zal gaan hebben aan het geen wat ik hier beschrijf of de zinnen resoneren gewoon niet met wat jij belangrijk vindt. Begin gewoon met aandacht geven aan deze manier van onderzoek doen naar wat je gelukkig maakt. Houdt het in je achterhoofd als je leest of als je op zoek bent naar wat je wil, DIT IS WAAR JE NAAR OPZOEK BENT GEWEEST!

Je ziet dat de associaties vaak zijn gekoppeld aan een emotie, het gaat vaak over iets wat ik wil in combinatie met hoe me dat doet voelen. Deze combinatie is de essentie van positief leren denken. Anders heeft het verder weinig nut. Het is een essentie omdat allee een gedachte in combinatie met een emotie wordt opgeslagen in de hersenen, dus hoe vaker je het terugleest en doorvoelt hoe meer het zal beklijven en hoe meer je brein een gewoonte maakt van positief denken, simple as that.

Blijven ontwikkelen van je associaties

Mijn positieve associaties zijn nooit klaar. Ze zijn altijd aan verandering onderhevig. Soms haal ik er één uit waar ik niks meer bij voel en zet ik er een ander voor in de plaats. Ik blijf ze voeden en aanpassen. Soms vind ik nieuwe associaties. Dit doe ik door er over te blijven lezen, studeren en praten.

Deze waarheid is echt iets groots en enorms waar je het belang ervan zeker op je mag laten inwerken. Ik zou bijna zeggen op je móét laten inwerken, maar dat durf ik niet te zeggen (of toch wel? verwarrend!

De kern van dit alles is:

Door GEDACHTEN te HERHALEN DIE JE EEN POSITIEF GEVOEL geven ZAL JE JE steeds gelukkiger en GELUKKIGER GAAN VOELEN. Zo simpel is het. Echt waar! Op naar stap 2, ga je mee?

2. Zelf positieve associaties creëren

Het is ook mogelijk om voor jezelf positieve associaties te creëren. Soms kunnen deze nog krachtiger werken dan de voorbeelden uit de vorige stap.

Je kan dan woorden combineren waardoor je mooie gedachten of associaties krijgt die echt je hart raken. Je kan voor deze stap kiezen als je bijvoorbeeld bepaalde vaardigheden in jezelf wilt ontwikkelen, je ultieme potentie wil loslaten of gewoon: omdat je wilt achterhalen hoe gelukkig je écht kan worden.

Het kan ook zeker zijn dat je een beetje weerstand voelde bij stap één. Dit maakt niets uit! Fijn dat je nog verder leest. Juist dan kan deze stap jou extra goed liggen. Kan je proberen dankbaar te zijn voor deze weerstand? Om zo door de geforceerdheid heen te prikken? Goed zo!

Om zelf krachtige positieve associaties te creëren deel ik graag een stappenplan uit het boek *release your breaks*, van Jim Newman.



Tijds waarschuwing!

Dit gedeelte vraagt wat tijd uit je misschien wel drukke leven, maar...deze is het 100% waard. Het is namelijk ongeloofelijk welke bronnen van rijkdom je in je zelf kan aanboren als je met de stappen aan de slag gaat.

Als je om tijd verlegen zit is dit een mooi moment om tijd voor jezelf in te plannen om ermee aan de slag te gaan. Werp even snel een blik in je agenda, heb je deze week nog een avond vrij om een uurje erbij stil te staan? Of.. is er nog een gaatje in je agenda dit het weekend? Mooi! Plan een blokje in, en ga ermee aan de slag je en zal merken dat dit het begin zal zijn van veel moois.



Hier komen de stappen .

Stap 1: kies een aantal vaardigheden in jezelf die je wilt ontwikkelen. Kies uit gebieden als je werk, je sociale wereld en je privé leven. Dit mogen zoveel vaardigheden zijn als je wilt. Ja echt waar, niks is te gek! Begin wel met minimaal 5 vaardigheden, maar het mogen er dus ook 50 zijn.

Stap 2: Kies van 1 tot 5 hoe belangrijk deze vaardigheid voor jou is. 1 is niet belangrijk, 5 is heel belangrijk. Ga vervolgens met de hoogst beoordeelde vaardigheden aan de slag.

Stap 3: Beantwoord vervolgens de volgende vragen over deze vaardigheden: Beschrijf waarom deze vaardigheid belangrijk voor je is, wat kan je ermee bereiken?

Beschrijf hoe het voelt (welke emoties er komen) als je deze vaardigheid al zou gebruiken en beheersen?

Beschrijf hoe het zou zijn om deze vaardigheid te bezitten. Hoe zou ik aan jou merken dat je er goed in bent?

Stap 4: beschrijf in de tegenwoordige tijd, waarin je de vaardigheid al bereikt hebt, je positieve associatie (of, in dit boek van Newman, ook wel affirmatie genoemd) **op**.

Dit is de belangrijkste stap. Hier vertaal je je vaardigheid naar een positieve gedachte die je daadwerkelijk beter zal maken in de vaardigheid. Dit lees je goed. Zonder er zichtbaar voor anderen mee bezig te zijn, oefen je, net zoals slalom skiers dat voor de race oefenen, de vaardigheid in je hoofd. Door het op deze manier te visualiseren zal je steeds beter worden in de vaardigheid zonder dat je er voor op uit hoeft te gaan. Lekker vanaf de luie bank dus.

IN DE PRAKTIJK

Om je op weg te helpen bij het creëren van associaties geef ik je hieronder een voorbeeld van de vaardigheid waar ik vroeger veel angst voor had: leren presenteren.

Stap1:

Vaardigheid die ik wil ontwikkelen: leren presenteren

Stap2:

Belang vaardigheid: 5

Stap 3:

Beschrijf waarom deze vaardigheid belangrijk voor je is, wat kan je ermee bereiken?

Als ik dit kan, heb ik een rotsvast vertrouwen in mezelf en ben ik niet bezig met de mening van anderen. Ik kan meer mensen verder helpen en kan mijn enthousiasme over dragen.

Beschrijf hoe het voelt om deze vaardigheid te kunnen gebruiken?

Als ik dit kan voel ik enthousiasme, liefde en vertrouwen. Ik voel een kern in mezelf die weet dat wat hij aan het doen is, het juiste is. Dit voelt goed .

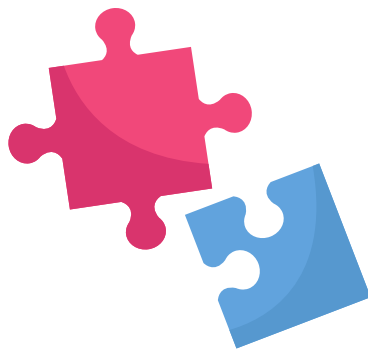
Beschrijf hoe het zou zijn om deze vaardigheid te bezitten en hoe ik dat aan jou zou merken.

Ik ben iemand die zichzelf kan vergeten en zichzelf totaal kan richten op het geen wat mensen het meest verder helpt en gelukkig maakt.

Stap 4:

Positieve affirmatie:

Ik denk groter dan mezelf en heb een rotsvast vertrouwen dat ik vanuit liefde en enthousiasme anderen kan helpen gelukkig te zijn.



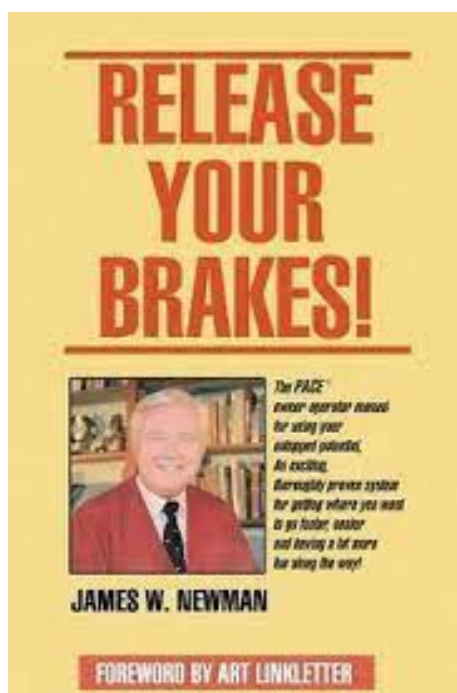
Je kan zo elke vaardigheid die je wil ontwikkelen positief gaan associëren. Als je de associatie vervolgens dagelijks herhaalt dan zal je net als bij de vorige stap steeds positiever gaan denken én je ontwikkeld daarnaast je vaardigheden. Heerlijk toch?

Het blijft ook nu essentieel om de associatie te blijven voelen, om de gewenste emotie erbij te ervaren. Alleen dan worden er nieuwe paden in je brein aangelegd. Alleen dan maak je er een geluksgewoonte van.

Alleen dan zal duurzaam geluk je gegarandeerd toe komen. Twijfel niet over dit soort uitspraken, ga het doen, ga voor jezelf ervaren dat het werkt, dat is de essentie wat je zal brengen waar je wil zijn. Overal en altijd.

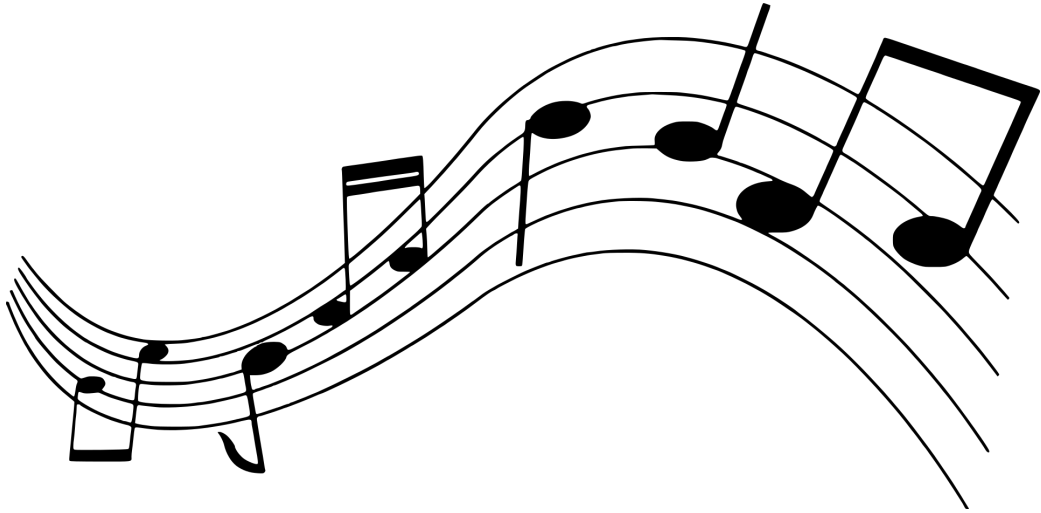
AANRADER:

Als je hier écht meer mee wil doen raad ik je aan het boek release your breaks van Jim Newman te lezen, vooral het laatste stuk van het boek gaat hier dieper op in.



3. Luisteren naar positieve gedachten

Zo je wordt er al steeds beter in. Alleen al door er hier over te lezen ben je op weg in de goede richting. Het is geweldig dat je hier nu de tijd voor neemt en dit leest. Hier begint het mee. Good Job!



De stappen hiervoor kosten naast wat lees tijd ook soms wat uitwerk en bestudeer tijd. Dit is opzich geen probleem, zeker niet zelfs. Je merkt misschien al hoeveel je er aan hebt of in potentie kan hebben.

Er is echter nog een geweldige manier om positieve gedachten te vinden die bij jou positieve emoties oproepen. Deze mogelijkheid is om gewoon een youtube filmpje te gaan beluisteren of andere bronnen van audiovisuele positieve associatie tot je te nemen. Op youtube zijn prachtige voorbeelden te vinden als je zoekt op positieve affirmaties of associaties, zowel in het Nederlands als in het Engels. En natuurlijk geldt hetzelfde voor podcasts en luisterboeken, er is zoveel mogelijk, geweldig toch!

Zet ze aan als je op de fiets zit of als je onderweg bent in de auto. Ga daarmee door tot je een stukje tekst vindt wat je een positieve . En ga dan ook deze herhalen. Herhalen op dagelijkse basis zorgt dat het zaadje van positief denken water krijgt en groeit. Daar komt de inkopper weer: wat je aandacht geeft groeit. Maar.....

Wees ook hier alert op weerstand of jeuk bij de manier waarop de bestanden die je beluisterd soms overkomen. "Het is wel heel Amerikaans" of "wat zijn dit voor gladde praatjes" of "dit is helemaal niks voor mij" zijn hier voorbeelden van.

Herken het als een deel wat jij niet bent. Herken het als het deel dat je vooruitgang (misschien wel) saboteert. Zet ondanks dat toch door, dwars door de jeuk heen. Keer terug naar het geen waar je naar luistert en naar wat de woorden betekenen. Misschien visualiseer je jezelf wel in een toekomst waar de associatie werkelijkheid is geworden.



Het is zo belangrijk om door de weerstand heen te bewegen. Ik ben daar het bewijs van. Ik dacht dat positieve gedachten zomaar poef er waren. Dat je daar geen regie over had.

Zoals je door de regels heen leest is het tegendeel voor mij waar geworden. Het tegendeel dat je gewoon gaat zitten luisteren en afwachten wat positief denken met je doet. Het tegendeel dat ongeacht wat die gekke mind allemaal roept en doet je er geweldig gelukkig van kan worden. Het tegendeel dat je positief denken kan trainen en dat je geen tijd te verliezen hebt om het op de test te nemen.

Dit kan je leven veranderen. Echt waar!

change your thinking, change your life
-Ernest Holmes

Conclusie positief denken

Om te profiteren van positief denken is het belangrijk om je ervoor open te stellen. Net zoals dat je je moet leren open stellen voor positiviteit en geluk. Om positief denken een kans te geven is het belangrijk hier een dagelijkse gewoonte van te maken. Elke dag je dag beginnen met jouw positieve gedachten zal je hele dag een positieve kleur geven.

Ik hoop en wens dat je net zo gelukkig mag worden van positief denken als ik dat ben geworden!

