



Positief denken? Dat is me af en toe wat!

Alweer dwarrelen de stofwolken rond in de slaapkamer. Ben jij zo iemand die dan vrolijk de stofzuiger pakt? Of denk je: 'oh dat eeuwige stof ook altijd'? Of: je hebt een bepaalde tijd gepland om een opruimklus aan te pakken. Je gaat aan de slag en dan kom je iets tegen dat meer tijd vergt. Ben jij zo iemand die dat rustig aanschouwt en zonder morren de klus op een ander moment afmaakt? Of scheld je inwendig: 'oh al die rommel ook altijd'?

Hoe verschillend wij mensen naar eenzelfde situatie kijken, verwondert me regelmatig. Deels hoort het bij de aard van het beestje. Immers, van nature heeft de één een opgeruimde blik terwijl een ander vooral grote bergen ziet opdoemen. Deels heb je er zelf invloed op. Een cursus Positief denken die ik ooit volgde had een interessante kijk daarop. Er zat een oefening in de cursus die ik nog steeds af en toe uit de kast trek.

Voortdurend positief zijn is een hele toer

Een van de uitgangspunten van de cursus was: voortdurend positief tegen het leven aankijken is een hele toer. Zelfs voor doorgewinterde positivo's, laat staan voor notoire zwartkijkers. Ik was verheugd met het advies dat de docente ons gaf: maak het jezelf gemakkelijk en doe één ding tegelijk!

Eenvoudige oefening

Met een eenvoudige oefening demonstreerde ze dit: bedenk voor elke dag van de week een thema. Ieder gekozen thema vormt een soort van



de ontluikende roos

kapstokje voor de desbetreffende dag. Het is helemaal aan jezelf wat voor thema's je bedenkt. Ik heb allerlei thema's uitgeprobeerd: rust, relativering, geduld, humor, acceptatie, vrede, verzijn het maar. Wanneer zich iets voordoet waar je gewoonlijk zwartgallig op reageert, neem je het dagthema in gedachten en probeer je vanuit die focus te kijken. In het geval van dwarrelende stofwolken denk je: "Ok, vandaag is het thema 'acceptatie' en erken ik dat huisstof er gewoon bij hoort." Is 'geduld' je gekozen thema, dan kun je op die manier naar een opruimklus kijken en gun je jezelf en de klus nog wat meer tijd.

Beetje oefening baart kunst

Het vergt best wat discipline om de dagthema's bewust toe te passen maar na verloop van tijd ging het mij steeds gemakkelijker af. Je doet de oefening zolang je het gevoel hebt dat het werkt, of dat nu een maand is of een half jaar. Je doet het voor jezelf. In principe zonder anderen ervan op de hoogte te brengen. Maar als je je ervaringen graag met iemand wilt delen, is dat natuurlijk helemaal prima.

Favoriet

Ik heb ervaren dat het gebruiken van één positieve focus echt verschil maakt in hoe ik tegen dingen aankijk. Eén van mijn favoriete thema's is nog steeds: 'Tel je zegeningen'. Met name op de maandag. Wanneer ik op deze dag van de week geen vaste afspraken heb, vind ik het vaak lastig om mezelf op te laden en te beginnen aan de dag en aan klussen die er liggen. Of mezelf toe te staan om op deze ochtend lekker te ontspannen, met een boek op de bank bijvoorbeeld. Want wat is dat een uitdaging voor een bezige bij die denkt dat er altijd van alles moet.

Bij het wakker worden op de eerste dag van de week maak ik in gedachten een lijstje van de positieve dingen in mijn leven op dat moment. De conclusie is dan eigenlijk altijd dat ik heel wat zegeningen kan benoemen. Het gevolg: ik voel me een gezegend mens en zo wordt het starten van de nieuwe dag een stuk gemakkelijker.

de ontluikende roos

Leni van Noord

Gratis abonneren op *La vie en rose*?

Met deze link kun je je aanmelden:

<https://www.deontluikenderoos.nl/la-vie-en-rose-aanmelden/>