

Van **halfleeg** naar **halfvol**



Een gigantische bosbrand in Australië. Een echtpaar staart naar hun woning, die in de as ligt. De camera zoemt in. “We zijn alles kwijt. Voor ons hoeft het leven niet meer.” Verderop weer twee partners die huilend naar hun ruïne kijken. “We zijn alles kwijt. Maar gelukkig hebben we elkaar nog”, stamelen ze.

Twee identieke situaties, maar twee verschillende reacties. Hoe is het mogelijk dat sommigen in vergelijkbare gevallen neerslachtig reageren terwijl anderen juist hoopvol blijven? Anderen, die wel hun ‘negatieve’ emoties toelaten, en tevens kijken naar wat nog wél goed is? Een interessante vraag, zeker nu door corona bedrijven in financieel zwaar weer verkeren, naasten vroegtijdig sterven en we ons leven aangepast moeten leiden. Hoe kijk je het glas van halfleeg naar halfvol?

Oplossingen

Dat kan door positief te denken. Dit zorgt ervoor dat je meer (ontspannen) kunt genieten van het leven en bovenal kijkt naar oplossingen. Negatief denken zuigt je verder mee in een probleem, maakt het alsmaar groter en verpest juist je leven. Logisch dat je dus beter positief dan negatief kunt denken. Maar zo eenvoudig is het niet. Want ergens is het makkelijk en prettig om met een negatieve gedachte mee te gaan. Klagen over een probleem levert vaak bevestiging op van anderen. “Oh, wat is dat vreselijk voor je.” Op zich is die aandacht zalvend. Tegelijkertijd maakt al die bevestiging jouw negatieve gedachten alleen maar groter. Een neergaande spiraal die tot stress en depressie kan leiden.

Aan de slag

Om dit tijt te keren, moet je zelf aan de slag. Herken, om te beginnen, negatieve gedachten. Onderschep ze als het ware. Zoals: de ander zal wel vinden dat ik het niet goed genoeg doe. Of: dit gesprek loopt slecht af. Vervolgens buig je ze om naar positieve gedachten. Je kunt namelijk kiezen hoe je met je gedachten en gevoelens omgaat. Niemand kan jou ongelukkig maken. Dat doe je zelf. Dus: ik doe het op mijn manier en dat is uitstekend! Of: ik ga mijn best doen en vertrouw erop dat het gesprek prima afloopt. Houd vastberaden vast aan die positieve gedachten. Be a dog with a bone. Zie die maar eens tussen zijn tanden uit te krijgen.

Lachen

Tijdens mijn vierdaagse persoonlijkheidsstraining: “Leef je leven Cento per Cento”, gaan deelnemers onder andere een brainwash bij zichzelf toepassen. Met een bepaalde methodiek doorbreken en elimineren ze oude gedachten en patronen. Daarna leren ze nieuwe gedachten en gedragingen op te nemen. Het is een van de effectieve methoden om hersenspinsels te veranderen in positieve gedachten. Vergeet daarbij niet te lachen. Lachen is een medicijn zonder bijwerkingen. En vertrouw erop dat zich na tegenslag altijd weer kansen aandienen.

Suzanne Beyer-van Griensven

www.suzatrainingencoaching.nl

www.topsportcoach.eu

Feedback over het boek:

***Leef je leven cento per cento;
voor de volle honderd procent
vriendschap met jezelf***

Zelfbewustzijn, zelfrespect en zelfwaardering. De kracht van dit praktische boekje ligt in de openheid, oprechtheid en eenvoud waarin het geschreven is. Het ligt onder handbereik in mijn woonkamer en regelmatig lees ik er een willekeurig hoofdstukje uit. De uitwerking hiervan is bijzonder! Heel subtiel en tegelijk heel krachtig ervaar ik meer zelfbewustzijn, zelfrespect en zelfs waardering voor mezelf. Dit gebeurt spontaan, op een natuurlijke manier en volkomen moeiteloos. Wonderbaarlijk dat deze teksten zoveel verschil kunnen maken. Lezen, dit boekje! Theresia D.

suza.uitgeverij@gmail.com

ISBN 9789083097824 | € 14,50