

Drie goede dingen

Doelen

- Verlegt de aandacht van een negatieve naar een positieve kijk op het leven
- Verhogen van het geluksgevoel op de lange termijn

Oefening

Veel mensen zijn geneigd zich meer te richten op negatieve dan op positieve dingen. Dit kan soms een goed idee zijn omdat we zo van onze fouten kunnen leren. Maar wie zich altijd op negatieve dingen richt in plaats van op de positieve, kan zich ongelukkig en depressief gaan voelen. Door meer aandacht te besteden aan de goede dingen in het leven en jezelf af en toe een complimentje te geven, voel je je gelukkiger en tevredener.

- ☐ Kijk deze week elke dag 's avonds terug op de dag.
- ☐ Graaf in je geheugen en stel elke dag drie positieve dingen vast die je overkomen zijn. Dat kunnen grote of kleine gebeurtenissen zijn. Bedenk ook wat je deed om dit klaar te spelen. Wat was je bijdrage aan die positieve gebeurtenissen?
- ☐ Het is belangrijk om het resultaat van deze oefening op te schrijven volgens het hieronder beschreven stramien. In het begin is erover nadenken alléén niet genoeg. Later, als de oefening een dagelijkse gewoonte is geworden, kun je met alleen nadenken volstaan.

Voorbeeld

Positieve gebeurtenis: Een vriend heeft me op een ijsje getrakteerd.

Hoe heb ik hieraan bijgedragen? Ik herinnerde hem eraan dat hij die dag een afspraak had.

Positieve gebeurtenis: Mijn broer is voor zijn toets geslaagd.

Hoe heb ik hieraan bijgedragen? Ik heb hem geholpen bij zijn huiswerk.

Positieve gebeurtenis: Vandaag zag ik een prachtige vlinder in de tuin. Hoe heb ik hieraan bijgedragen? Ik ben naar buiten gegaan en heb goed om me heen gekeken. Ik was gewoon op de juiste tijd op de juiste plek.

Bron: www.keycompetencehappiness.eu

Bijdrage van: Trimbos-instituut, Linda Bolier

