

# In 8 dagen van stress naar rust

Sleutel 4:  
Denk positief  
én oplossingsgericht



**Succesvol in Balans**



# Succesvol in Balans



## Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



# Succesvol in Balans

## Sleutel 4:

# Denk positief én oplossingsgericht

### Positieve gedachten

Sommige mensen zijn van nature positief. Ik niet... en met mij heel veel mensen niet! Wetenschappelijk onderzoek heeft namelijk aangetoond dat ons brein makkelijker negatieve gedachten oppakt dan positieve.

Een voorbeeld; Stel jouw kind komt thuis met een rapport met drie zevens en een vijf, waar gaat dan als eerste jouw aandacht naar uit?

Dus als ons brein makkelijker negatieve gedachten oppakt, dan betekent dit dat we echt ons best moeten doen om goed te worden in positief zijn. Ja, je kunt je brein trainen om beter te worden in positieve gedachten!

Ik ben er inmiddels van overtuigd dat positief zijn helpt, je bereikt meer en zit lekkerder in je vel. Er zijn ook heel wat onderzoeken die onderschrijven dat positieve gedachten écht helpen. En als ik vanuit mijzelf spreek, dan voel ik mij er echt stukken beter bij.



# Succesvol in Balans

## Het gevecht tegen negatieve gedachten verlies je

Gedachten als “ik mag niet zo denken” of “ik wil niet zo twijfelen” houden het systeem in stand. Sterker nog, het negatieve gevoel wordt alleen maar groter! Waar je tegen vecht, vecht ook tegen jou. Het woordje niet bestaat niet in het universum, dus eigenlijk zeg je dan “ik mag zo denken” of “ik wil twijfelen”.

Het is heel belangrijk om onze doelen, dingen die we graag willen positief te benoemen. Het woordje NIET bestaat namelijk niet in het universum. Dus als jij zegt “ik wil niet meer piekeren”, dan zeg je eigenlijk “ik wil piekeren”. Je zult jouw doel positief moeten formuleren, dus bijvoorbeeld “ik wil meer rust in mijn hoofd”. Het is nóg krachtiger als je doet alsof het er al is “ik ben rustig”.

## Oplossingsgericht leven

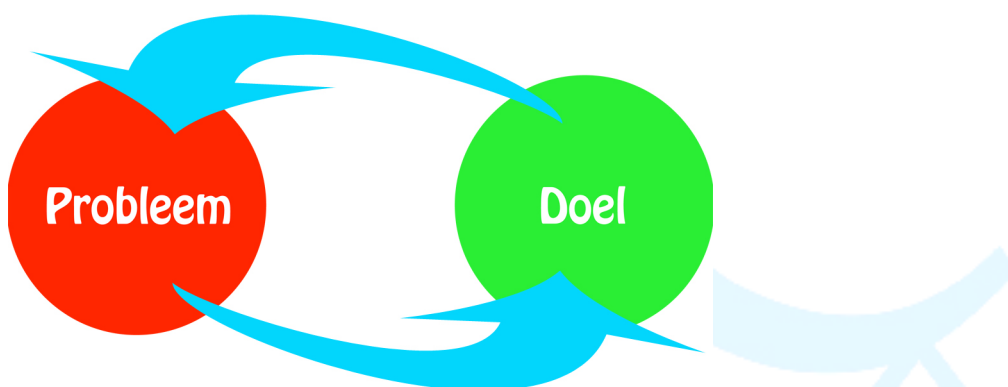
Oplossingsgericht leven houdt in dat je kijkt naar DOELEN in plaats van naar problemen.

Elke keer als je een probleem ervaart, vraag je jezelf af “wat zou ik WEL willen” en als vervolgvraag “wat is er nodig om dit te bereiken?”



# Succesvol in Balans

Omdat het menselijk brein makkelijker negatieve gedachten oppakt dan positieve gedachten, ik het ook niet verwonderlijk dat we vaak in problemen blijven hangen. We denken in cirkels in de rode cirkel. Vaak herkauw je dezelfde negatieve gedachten keer op keer opnieuw. Het zijn steeds dezelfde negatieve gedachten.



Vroeger kon ik weken lang in de rode cirkel blijven hangen, in het probleem. Onze gedachten herkauwen dan steeds dezelfde gedachten en negatieve gedachten leiden tot negatieve gevoelens. Je algehele stemming wordt er niet beter op.

Maar ik heb geleerd om groen te denken, om te denken in oplossingen. En in het begin duurt het een paar weken voordat je in de gaten hebt dat je in de rode cirkel zit, maar hoe vaker je oefent hoe sneller je herkent dat je hier zit. In de meeste gevallen heb ik het nu direct of in elk geval binnen een paar uur in de gaten dat ik rood aan het denken ben!



# Succesvol in Balans

En zodra ik het in de gaten heb, probeer ik een doel te formuleren, ga ik op zoek naar oplossingen.

## OPDRACHT

Welk probleem wil jij VANDAAG gaan aanpakken?

A large, light blue watermark of the scales of justice icon is centered behind the text area.

Wat is jouw positieve doel?

A large, light blue watermark of the scales of justice icon is centered behind the text area.



# Succesvol in Balans

## Motivatie

Als je doelen geformuleerd zijn, waarom wil je deze doelen bereiken? Wat is er voor jou anders als je deze doelen bereikt hebt? Noem alle positieve consequenties van wat er gebeurt en wat jij zult voelen als je deze doelen bereikt hebt.





# Succesvol in Balans

## Negatieve consequentie

Wat gebeurt er als je nu geen actie onderneemt? Wat gebeurt er met jouw leven als je nu niets verandert? Hoe voel jij je over een maand, een jaar of over vijf jaar vanaf nu, als je nu niet begint met het naleven van jouw doelen?







# Succesvol in Balans

## Hoe bereik je jouw doelen

Als je het probleem en doel geformuleerd hebt, dan schrijf je nu op wat je denkt dat ervoor nodig is om die doelen te bereiken.

Welke stap hiervan ga je VANDAAG zetten?

Hoe merk je het als je doel bereikt is?



# Succesvol in Balans

Wie merkt er verder dat jij een doel bereikt hebt?

Kun je ook steun vragen aan die persoon? Of wie zou jou kunnen helpen dit doel te bereiken?

Deel je jouw doel en stappen in de Facebookgroep?

Liefs,

*Sandra*