

In 8 dagen van stress naar rust

Sleutel 6:
De 3 goede dingen oefening



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 6:

De 3 goede dingen oefening

Onderzoek heeft aangetoond dat deze “Drie Goede Dingen” oefening mensen gelukkiger maakt en minder depressief (nog tot 3 maanden later!). De techniek komt uit de Positieve Psychologie en vermindert depressieve klachten.

Het onderzoek is gedaan door De Academy of Management. Tijdens het onderzoek hebben werknemers drie weken lang aan het eind van de werkdag vijf minuten genomen om een paar positieve momenten op te schrijven: een complimentje dat ze kregen, een lekker taartje dat ze samen gegeten hebben, een lachmoment met collega's, een succes bij een klant, noem maar op. Het resultaat na drie weken was indrukwekkend: minder stressgevoel, minder hoofdpijn, betere slaap en 's avonds makkelijker loskomen van het werk.

Wat maakt dat dit zo goed werkt?

1. je hebt een positieve focus
2. je hebt er aandacht voor
3. je hebt discipline door er een dagelijkse gewoonte van te maken.

Hoe kun jij deze techniek optimaal in gaan zetten? Elke avond voor je gaat slapen schrijf je de drie mooiste, meest dankbare momenten van die dag op. Dit mogen kleine gebeurtenissen zijn (ik heb zo fijn met mijn kind een potje ganzenbord gespeeld!) en grotere gebeurtenissen (ik heb promotie gekregen!).



Succesvol in Balans

Zelfs in de meeste rottige dag zitten mooie momenten. Ze zijn er echt! Dus ga op zoek naar die drie mooie, dankbare momentjes. In het begin kan het lastig zijn, maar je zult merken als je dit elke dag doet, je er steeds een beetje beter in wordt.

Door deze oefening vlak voor het slapen gaan te doen, sluit je de dag op een hele fijne manier af, verklein je de kans op piekeren en ga je slapen met een glimlach. Doordat je met een prettig en ontspannen gevoel gaat slapen, is de kans ook groot dat de kwaliteit van je slaap verbetert en je op een prettige manier wakker wordt. Zo kun je positief aan de nieuwe dag beginnen!

Probeer het eens! Ik gun je mooie momenten van geluk!

En om je te helpen heb ik een downloadbaar document gemaakt om jouw eigen geluksdagboek te maken. Je kunt dit bij de documenten van vandaag downloaden. Print het zo vaak uit als je wilt, verzamel het in een mapje, pak er een pen bij en leg het naast je bed.

Wat zijn jouw 3 dankbare momenten vandaag? Deel je jouw antwoord in de Facebookgroep? Ik ben ontzettend benieuwd naar jullie dankbare momenten.

Liefs,

Sandra