

De kracht van positieve gedachten: groter dan je denkt...

POSITIEF DENKEN KUN JE OEFENEN

Een groeiend aantal mental coaches en positivo's beweert dat we met gedachtekracht gelukkiger en succesvoller zouden kunnen worden. Zelfs de wetenschap lijkt langzaam maar zeker overtuigd van het heilzame effect van positieve gedachten.

“Ik ben helemaal geen krachtpatser en heb nooit aan karate gedaan, maar als ik me er echt op concentreer, kan ik met mijn hand een stevig plankje doorslaan,” zegt mental coach Suzanne Beyer-van Griensven uit Leende. “Puur omdat ik dan echt geloof dat het me lukt. Gedachtekracht is heel sterk. Zowel op een positieve als op een negatieve manier. Dat houdt in dat je jezelf kunt motiveren om hele hoge prestaties te halen, maar je kunt jezelf net zo makkelijk de put in praten.” Wetenschappers doen inmiddels ook onderzoek naar de effecten van positief denken en optimisme op de gezondheid. De gezondheidsvoordelen van positieve gedachten zijn legio. Je kunt bijvoorbeeld denken aan langere levens-

verwachting, minder last van depressies, minder stress, betere weerstand tegen verkoudheden e.d. en een verminderd risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast zou je beter met stressvolle situaties om kunnen gaan en je lichamelijk lekkerder in je vel voelen. In haar praktijk *Suza training en coaching* geeft Suzanne onder meer zelfvertrouwenstraining aan jonge fotomodellen, maar ook mentale begeleiding aan volwassenen en topsporters die door een tekort aan zelfvertrouwen niet tot hun volledige potentieel komen. “Een tekort aan zelfvertrouwen heeft tot gevolg dat je denkt dat je iets niet zou kunnen of niet goed genoeg zou zijn,” zegt de mental coach. “Maar is dat wel zo? Want vaak is dat alleen maar een geloof wat je



Mental coach Suzanne Beyer-van Griensven

ooit in de jeugd of op school hebt opgepikt en waarvan je nog steeds denkt dat het waar is. Dus zodra je op een andere manier over jezelf leert denken, ga je geloven dat je iets wel kunt bereiken. Dat je wel leuk bent, wel succes in je werk kunt hebben, wel goed bent of liefde verdient. Doordat je dat gelooft, ga je dat eerder ervaren. Dan gebruik je je gedachtekracht dus eindelijk op een positieve manier.”
Kun je jezelf ook rijk denken? “Wat is rijk? Als je van je hobby je beroep kunt maken, geeft dat je om te beginnen iedere dag al een blij en rijk gevoel. Verder geldt: als je denkt dat je niks voorstelt, is de kans dat je een mooie baan aangeboden krijgt kleiner dan als je denkt dat je mensen echt iets te bieden hebt.”
Toch beweren critici dat het effect van gedachtekracht nihil zou zijn en dat iemand er hooguit een betere stemming van zou kunnen krijgen door steeds aan leuke positieve dingen te denken. Men zou er niet succesvoller of gelukkiger van worden...
De mental coach reageert: “Ik heb geen behoefte aan een discussie over het effect van gedachtekracht. Ik spreek liever uit eigen ervaring. Wat ik herhaaldelijk in mijn praktijk heb gezien, is dat topsporters uit de voetbalwereld en tenniswereld tot betere prestaties komen na een aantal sessies. Ze hebben geleerd om op een andere manier naar zichzelf te kijken, waardoor hun zelfvertrouwen is gegroeid en ze zijn gaan geloven dat ze wel degelijk goed genoeg zijn. Dat heeft betere prestaties tot gevolg. Bij (top)sporters, maar ook bij een sollicitatiegesprek werkt visualisatie ook erg goed. Dan sluit je je ogen en stel je je voor dat het tijdens je eerstvolgende wedstrijd of sollicitatiegesprek erg goed verloopt. En dat zie je dan ook daadwerkelijk voor je. Die aanpak helpt je om het gewenste resultaat te krijgen.”

De een heeft meer last van het rugzakje dan de ander

Rugzakje

Hoe kom je erachter wat de oorzaak is van eventuele negatieve gedachten over jezelf? “We dragen allemaal een rugzakje met ons mee. In dat rugzakje zitten overtuigingen van uit de jeugd. De één heeft meer last van het gewicht van het rugzakje dan de ander. Sommige mensen die vroeger veel kritiek hebben gehad krijgen eenmaal volwassen automatisch zoiets van: ik zal eens laten zien hoe goed ik ben. Een ander heeft die kritiek serieus genomen en gelooft dat-ie er echt niks van kan. In beide gevallen is er werk aan de winkel. Met mijn stappenplan (zie kader, red.) kom je een heel eind.” Kun je met deze methode ook gelukkiger worden? “Op een aantal extreme

Stappenplan

- ★ **Stap 1:** wat is het probleem precies en vraag je af of het feiten zijn of meningen van anderen.
- ★ **Stap 2:** accepteer dat het er is en leer erover praten.
- ★ **Stap 3:** laat eventuele woede en agressie over vroeger op een veilige manier (al of niet onder professionele begeleiding) naar buiten komen, zoals via een boksbal of met een handdoek ergens op slaan en je woede daarbij verbaal uiten.
- ★ **Stap 4:** laat je verdriet toe. Dat betekent: huilen.
- ★ **Stap 5:** begrijp waarom je ouders of omgeving zo kritisch tegen je hebben gedaan. In die fase kun je ook kijken naar wat voor opvoeding en emotionele levensloop je ouders hebben gehad. Daardoor krijg je vaak begrip voor de manier waarop je ouders op je hebben gereageerd.
- ★ **Stap 6:** herhaal positieve gedachten steeds voor jezelf. Zeg bijvoorbeeld hardop tegen jezelf: ik ben leuk, ik ben waardevol. Dan zinken die gedachten op een gegeven moment in en wordt dat je nieuwe geloof over jezelf.

Meer informatie over mental coach Suzanne Beyer op suzatrainingencoaching.nl



gevallen na zeker. Je kunt ervoor zorgen dat je je stemming zoveel mogelijk in de gewenste richting stuurt. Als iemand de hele dag depri op de bank voor zich uit zit te staren, heeft dat misschien wel een achterliggende oorzaak. Als je die kunt vinden en kunt vervangen door positievere gedachten, geeft dat een nieuwe kijk op het leven. Maar ik ben geen wonderdoener hoor. In feite is het enige wat ik doe mensen helpen weer in hun eigen kracht te zetten. Ik maak mensen bewust, geef aanwijzingen, inzichten en reik tools aan, maar uiteindelijk doet iemand het echt zelf." Positief denken kun je oefenen! Je kunt leren om negatief denken om te buigen naar positief denken. Het kost in het begin waarschijnlijk wel moeite, maar de aanhouder wint! Hoe vorm je negatieve gedachten om naar positief denken? Vraag je af op welk gebied je positiever zou willen denken. Over jezelf, over je mogelijkheden en talenten of over anderen? Kies een gebied waar je bewust aan wilt werken om positievere gedachten te cultiveren en werk daaraan. Benoem hardop wat je al wel hebt bereikt of goed doet.

Bekijk jezelf en je eventuele falen met wat meer humor. Omgeef je met positief ingestelde mensen. Negativisme werkt aanstekelijk en bij negatieve ingestelde mensen is het soms moeilijk om zelf positief te blijven. Maar positivisme versterkt elkaar ook, dus wanneer je je omringt met positieve mensen, gaat positief denken een stuk makkelijker! Stap uit de slachtofferrol. Kijk liever naar de mogelijkheden in plaats van naar wat er niet mogelijk is... •



Positivo Jennifer Aniston

“Wanneer er iets in mijn leven gebeurt wat ik niet leuk vind, onderzoek ik vaak meteen wat ik ervan zou kunnen leren. Daarmee geef ik iets minder leuks toch een positieve draai,” zegt Jennifer Aniston. “Dat is nuttiger dan alsmaar blijven zuchten en zeuren.” De actrice erkent ook het positieve effect van houden van jezelf: “Als je zo ongeveer weet wie je bent en waar je van jezelf van houdt, dan valt alles vaak wel op z’n plaats in je leven.”

Bekijk jezelf en je eventuele falen met wat meer humor

Leer ompolen

Oefen ompool-gedachten dagelijks en gun jezelf de tijd, want een ras-optimist word je niet binnen een dag, zeker niet wanneer je gewend bent geweest om negatief te denken. Maar door positieve self-talk word je minder zelf kritisch en krijg je meer zelfacceptatie. Voorbeelden van het ompolen van negatieve naar positieve 'self-talk':

“Ik heb dit nog nooit eerder gedaan” > “Wauw, dit is een kans om iets nieuws te leren”

“Het is te ingewikkeld” > “Ik ga het op een andere manier aanpakken”

“Het werkt gewoon niet!” > “Ik blijf het gewoon proberen”

“Ik stop ermee want dit lukt niet” > “Ik laat het even liggen en pak ‘t zo weer op”

“Wat ben ik toch een mislukking” > “Ik heb het tenminste geprobeerd!”

TIP: Mensen die zichzelf dwingen om positief te denken, kunnen zich in het begin soms juist extra negatief voelen wanneer dit niet meteen lukt. Advies van experts: accepteer dat het een proces is en neem kleine stapjes. Forceer de omschakeling niet.

WEETJES

- ★ In het begin van de 20ste eeuw werd de Amerikaan dr. Norman Vincent Peale wereldberoemd met zijn boek *The Power of Positive Thinking*. Dit boek is vertaald in 41 landen en verkocht wereldwijd 20 miljoen exemplaren.
- ★ *Op het moment van een sterke negatieve stemming hebben mensen veel minder afweerstoffen dan tijdens een positieve stemming.*
- ★ Uit onderzoek blijkt dat mensen die positief denken een positiever zelfbeeld hebben, beter presteren en beter tegen stress kunnen.
- ★ *Mensen die positief denken hebben meer zelfacceptatie.*
- ★ Kinderen van 5 blijken al te begrijpen dat je je beter gaat voelen door positieve gedachten (onderzoek van Jacksonville University en de University of California).
- ★ *Onderzoek heeft aangetoond dat glimlachen een positief effect heeft op hoe je je van binnen voelt. Het verandert je stemming en vermindert stress.*
- ★ Positief denken verkleint de kans op geheugenproblemen en Alzheimer. Ouderen die positief in het leven staan, zouden langer leven.
- ★ *Negatieve gedachten belemmeren creativiteit en de kans om oplossingen te bedenken. Positief denken verbetert de hersenfuncties. (onderzoek dr. Paul Hammerness en Margaret Moore)*
- ★ Sporten, mediteren en goed slapen zouden ook helpen om positiever te denken en daardoor productiever te worden.
- ★ *Wandelen helpt om mentale blokkades te verwijderen, omdat het brein erdoor geactiveerd wordt en er gaandeweg eerder creatieve oplossingen worden aangereikt.*
- ★ Een 'gelukkig' brein blijkt 31% beter te presteren dan wanneer het negatief en gestrest is. Het positieve brein handelt intelligenter, is creatiever en geeft meer energie.