

Vervolg over het blog onderwerp leren positief te zijn.

Of je gelukkig bent, hangt het meeste af van jezelf en hoe je jezelf voelt bij eventuele Gebeurtenissen.

Dat is voor iedere persoonlijkheid anders.

Bij kinderen zie je heel goed, dat ze sneller terug positief ingesteld zijn.

Een jongetje valt met zijn fietsje, waarbij beide benen geschaft zijn.

Hij huilt erg, want het doet echt wel pijn.

Mama heeft het zien gebeuren en het kind wordt door de moeder-vader meestal gesust.

Het is allemaal niet zo erg, er wordt een mooie gekleurde pleister gekleefd na het ontsmet te Hebben, zo dat is klaar.

Het kind zal niet door dit vervelende voorval een ganse dag er triest bijlopen. Enige minuten later kan het zelfs super gelukkig zijn, als het in de winkel een lekker ijsje krijgt. Hun gemoedstoestand veranderd soms erg snel, van de ene minuut op de andere.

Zalig toch als je zo jong nog bent.

Je beseft niet altijd heel diep hoe erg iets is, of wat het voor gevolgen zal hebben.

Dat komt ook doordat een volwassenen of iemand, maakt niet uit wie, geholpen heeft het probleem aan te pakken. Al is het maar het troosten en het kleven van een pleister.

De wond doet nog wel pijn en moet nog genezen, maar eigenlijk is het wel door iemand mee aangepakt en opgelost.

Daardoor staat het vervelende gebeuren, niet meer op de voorgrond en is het niet meer zo belangrijk.

Het ijsje nadien, krijgt snel alle belangstelling.

Tijd voor de leukere dingen, het voorval is daardoor sneller vergeten en verwerkt. Zo gaat het meestal bij erg jonge kindjes. Er zit soms verschil in, want ook niet alle kinderen reageren even snel.

Wel reageren ze allemaal veel positiever over een negatief gebeuren en laten het sneller achter zich, dan iemand die volwassen is.

Dat veranderd meestal met ouder worden, dan bekijken we alles veel dieper.

Jonge kinderen verwerken alles op een heel andere manier, meestal positiever. Er zijn uitzonderingen, maar het gaat hier wel degelijk over het feit dat het in normale omstandigheden zo gaat.

Jezelf Leren om positiever te zijn.

Je maakt een voorval mee, gelijk welke gebeurtenis kun je daarvoor gebruiken. Het moet wel een negatieve ervaring zijn.

We zullen het even bekijken met een voorbeeld dat iedereen kan overkomen:

Stel je voor :

Je bent in een supermarkt aan de kassa gekomen.

Na in een lange rij te hebben gestaan, is het eindelijk aan u.

Je steekt je betaalkaart in het daarvoor bestemde apparaatje, drukt je code in en daar begint dat ding te fluiten!!! Het maakt je best van streek, want iedereen kijkt naar jou.

De verkoopster raad aan van het even opnieuw te doen, kan gebeuren zegt ze. Je doet het vol goede hoop opnieuw, daar gaat het fluiten opnieuw!

Nu staat erbij saldo ontoereikend!

Paft, hoe kan dat nu, denk je, er stond nog voldoende op mijn rekening. Wat nu? Je stelt zelf voor om het nog een keertje te proberen. Het haalt niets uit, je kunt niet betalen hoe dikwijls je het ook probeerde. Geld heb je niet bij je, dus karretje laten staan en rechtstreeks naar de bank gaan. Om daarna terug te kunnen komen en je betaling in orde te maken, zodat je de spullen en eetwaar eindelijk kan meenemen.

In de bank gekomen, zien ze dat je kaart versleten is, er is voldoende saldo op uw rekening en u moet nu wachten tot je een nieuwe kaart hebt om verder nog met de kaart te kunnen werken, de oude die is voor de vuilbak.

Je dag was al slecht, nu dit er nog bij.

Het geeft een ellendig gevoel, met dat gevoel stap je terug de winkel binnen. Je hebt gewoon geld afgehaald en zal het dus zo betalen. Wat moeten die mensen allemaal wel niet van mij denken, ze gaan echt niet weten dat het gewoon aan mijn kaart lag.

Ze zullen denken dat ik niet voldoende geld op mijn rekening had staan.

Als je eindelijk kan vertrekken, rijdt er iemand met een harde knal tegen je benen aan, au dat doet pijn!

Je draait je om vol woede, want je was al minder goed geluimd door al dat gedoe met die kaart. Wil je uitvliegen tegen je aanrijder, zie je hem en je staat aan de grond genageld! Wat doe jij hier? Een vriendin die je al jaren zoek was, reed je aan met haar winkel karretje.

Het is een hartelijk weerzien, het maakt je dag helemaal goed.

Je vriendin van vroeger vertelt je dat ze hier in de buurt nooit winkelt, maar net nu over een kwartiertje in pan viel aan de straat achteraan de supermarkt.

Dat is de reden dat ze dan maar even hier is komen inkopen doen.

Wat is nu het positieve aan deze situatie?

Had je kaart perfect gewerkt, Dan zou je nooit je vriendin hebben tegengekomen, die je al jaren zo miste. Had haar auto niet net op datzelfde moment in pan gevallen, hadden jullie elkaar nooit ontmoet. De twee negatieve voorvallen, van u en van de vriendin, zorgden samen voor iets heel positiefs.

Je praat na jaren bij een tasje koffie bij en gaat beiden na het maken van een nieuwe afspraak en uitwisselen van adres en telefoon, ieder je eigen weg naar huis. Ondanks je rottag, tegenslagen, kom je voldaan thuis met een prettig gevoel.

Dat is het positieve zien aan negatieve gebeurtenissen of voorvallen.

Er zijn ook mensen die het negatief blijven bekijken die het nu net vervelend zouden vinden, dat nu juist die vriendin daar opduikt, het had niet slechter kunnen uitkomen!

Merk je het verschil?

Het is nogtans gewoon een denkwijze. Iedereen heeft de keuze om die dag het positief of negatief te laten eindigen. Daar staan we meestal niet bij stil.

Voor gelijkaardige situaties kun je jezelf veel slechte dagen die je zou meemaken, goede dagen laten worden. Alleen door anders met de voorvallen om te gaan, ze anders te bekijken

.

Daarvan komt het dan men dikwijls zegt: **aan alle negatieve zaken, hangen ook positieve.**

Net als met **de fles is half vol, of de fles is half leeg**. Het gaat om dezelfde fles, alleen de ene persoon is blij dat hij nog een halve fles uit kan schenken. De andere denkt dat is te weinig, ze is niet vol meer.

Hoe je denkt over iets is heel belangrijk, ook voor andere levenssituaties.

Je hebt **opbouwend nadenken** en **afbrekend nadenken**.

Daar zit heel wat verschil in.

Het is zelfs zo erg, dat iemand die afbrekend nadenkt, zichzelf binnen een korte tijd in een heel depressieve toestand kan krijgen. Chronisch depressief worden zelfs. Als hij altijd afbrekend nadenken gaat, is het niet meer mogelijk om zelfvertrouwen te hebben, of zelfs iets te ondernemen.

Deze persoon kan simpelweg niets meer ondernemen. Zelfs niet met hulp van iemand anders.

Wat is het verschil?

Jantje die komt thuis met een opdracht van de juffrouw. Hij moet een tekening maken tegen morgen vroeg, over het onderwerp NATUUR.

Afbrekend denkend Jantje zit er al diep van in de put. Dat kan ik niet. Natuur dat is nu net iets wat ik nooit zal kunnen. Sip kijkt Jantje voor zich uit. Hij denkt dat heel de opdracht niet zal lukken. Hij weet nu al dat het een dikke vette nul wordt voor deze taak en hij heeft al zoveel slechte punten. Tja , normaal he, ik kan ook niets goed doen. Hij zit voor de witte pagina en gooit plots boos heel het tekenblok tegen de zetel. Jantje denkt, als ik niets teken, dan heb ik nul en als ik iets erop zet heb ik ook een nul, dus dan doe ik het best helemaal niet. Het is altijd hetzelfde, zo zal ik nooit eens goede punten halen. Jantje zet zich voor de computer en begint een spelletje te spelen. Hij maakt de opdracht niet en zoals hij ook verwachte kreeg hij een dikke vette nul.

Opbouwend denkend Jantje komt thuis en gaat recht naar zijn moeder. Beetje met een pruillip, mama zeg, weet je wat we nu moeten doen tegen morgen? Een opdracht, ik moet iets tekenen over de NATUUR. Daarna zet hij zich aan een tafel en heeft een witte pagina voor zich om iets op te tekenen. Jantje denkt, als ik iets vindt dat niet al te moeilijk is, lukt het me wel. Dat is goed voor extra punten. Jantje denkt diep na, over wat hij het beste kan tekenen. Hij lacht luid als hij denkt, amai als de juf mijn natuur tekening morgen ziet, zal ze moeten lachen want zo goed kan ik niet tekenen hoor. Ik kan alleen maar proberen of het er een beetje echt uit zal zien. Jantje tekent een soort boom. Hij staat verstelt van zichzelf, he, ik wist zelfs niet dat ik een boom kon tekenen. Mama roept hij, kom eens kijken ik heb per ongeluk een echt kunstwerk gemaakt, kijk een echte boom! En dat terwijl ik helemaal niet kan tekenen. Als we het op het einde van het jaar terug krijgen, kan het in een kader aan de muur. Want het is je eerste tekening die gelukt is van al die jaren dat je al naar school gaat. Goed zo Jantje. Jantje is trots op zichzelf omdat hij het probeerde, anders had hij nooit geweten of hij zoiets kon.

Het is een simpel voorbeeld omdat het voor iedereen een beeld zou kunnen scheppen van opbouwend denken over je zelf en afbrekend denken over jezelf.

Opbouwend en afbrekend denken, kun je ook doen over anderen.

Wordt vervolgt