



POSITIEF PERSPECTIEF

WERKBOEK

Miriam Jager
www.geluksjager.nl

INLEIDING

FOTO
Zack Minor

ONBEKEND

De eerste stap om ergens te komen is beslissen dat je niet gaat blijven waar je bent.

IN DEZE OPLAGE

Stilstaan

Verbinden

Zo kan het ook

Zelf de slingers ophangen

Optimisme, pessimisme en geluk

Positief perspectief

DOOR MIRIAM JAGER

-Je kunt in het leven niet bepalen wat je meemaakt, wel wat je er van maakt-, is mijn motto. Hierbij voel ik meteen de behoefte om toe te voegen dat ik er niet vanuit ga dat het leven dus alleen maar leuk is of moet zijn. Het gaat er mij vooral om dat ik me bewust wil zijn van de keuze die ik heb in hoe ik handel in bepaalde situaties. Het helpt mij om me te richten op wat er mogelijk is, waar ik invloed op heb en wat ik waardevol vind.

Met behulp van de volgende praktische tips en oefeningen in dit werkboek reik ik je met plezier mogelijkheden aan om werk te maken van je geluk. Dit keer met de nadruk op het toepassen van een positief perspectief.

POSITIEF PERSPECTIEF

COPYRIGHT 2020 GELUKSJAGER



HET GLAS IS....

Ongetwijfeld ben je bekend met de duiding het glas is halfvol voor iemand met een positieve inslag en het glas is halfleeg voor iemand met een pessimistische inslag.

Men kan exact hetzelfde glas zien en er een andere beschrijving van geven. Het verschil zit in de manier waarop je er naar kijkt, je interpretatie van de situatie.

STILSTAAN

Een goed begin is het halve werk, dus ik wil je vragen om ervaring in het geheugen te roepen die voor jou een intens positieve was. Neem een ontspannen houding aan, zorg dat je ongestoord de tijd kunt nemen en nodig jezelf uit om je deze herinnering zo levendig mogelijk voor de geest te halen:

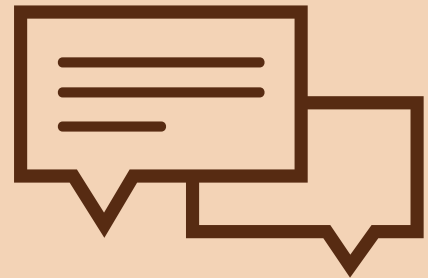
- Wanneer speelde het zich af?
- Waar bevond je je op dat moment?
- Wie waren er bij betrokken?
- Wat gebeurde er?
- Wat voelde, dacht en deed je?
- Wat nam je allemaal waar met je zintuigen?
- Wat betekent deze ervaring voor je?

Hoe is het voor je om dit moment van stilstaan te benutten?
Hoe zou je het vinden om dit eens samen met anderen te doen? Wellicht leer je iets nieuws over elkaar of brengt het een ander gesprek op gang.



POSITIEF PERSPECTIEF

COPYRIGHT 2020 GELUKSJAGER



VERBINDEN

CONSTRUCTIEF CONTACT

Begin een afspraak met een zogenaamde check-in en doe dat bewust met een positieve insteek. Samen neem je een bewust moment om te landen en voluit aanwezig te zijn. Het geeft iedereen de gelegenheid om zijn/haar stem te laten horen. Daarnaast geeft het je een inkijkje in waar iedereen mee bezig is buiten deze ontmoeting. Deel bijvoorbeeld een moment waar je dankbaar voor bent, een compliment dat je ontving of graag wilt geven, vertel over een (gezamenlijk) succes etc. Deze vorm van check-in is een ijsbreker met een positieve twist..

SPELREGELS:

- Eén persoon is aan het woord, de rest luistert
- De spreker bewaakt zijn eigen tijd, neemt zoveel tijd als hij nodig heeft én weet dat iedereen aan het woord wil komen én dat er nog een inhoudelijke agenda doorgewerkt moet worden
- Iedere aanwezige vertelt iets
- Doe geen rondje, maar volg de popcorn-methode (pop when you are hot), als iemand klaar is neemt een ander vanzelf het woord over
- Iedereen staat tijdens de check-in, of bij een sportievere en gegarandeerd snellere versie kun je afspreken dat je het bijvoorbeeld combineert met planking.



PROBEER OOK EENS EEN CHECK-OUT IN ÉÉN WOORD

POSITIEF PERSPECTIEF

COPYRIGHT 2020 GELUKSJAGER



SOMS ZIT HET MEE EN SOMS ZIT HET TEGEN

Vroeg of laat komen we allemaal problemen tegen in het leven, of uitdagingen zoals de positivo's onder ons het nog wel eens willen duiden. We zijn vaak geneigd om onze aandacht te richten op het probleem en dit te analyseren. We vragen onszelf dan af wat er mis is gegaan, hoe het komt dat het überhaupt misging, wat de nadelige consequenties daarvan zijn en waar er nog meer belemmeringen zijn. In plaats van deze probleemgerichte methode wil ik je uitnodigen eens bewust een meer oplossingsgerichte aanpak toe te passen..

HOE HET OOK KAN

Deze werkwijze kun je toepassen bij een situatie waar je zelfstandig of samen met anderen naar mogelijkheden zoekt om het op te lossen. In plaats van dat je het probleem gaat onderzoeken, wordt nu de aandacht gericht op de gewenste eindsituatie gericht.

Voorbeeldvragen:

- Wat wil je bereiken?
- Wat gaat er al goed? Wat heeft daar aan bijgedragen?
- Hoe kun je dat wat werkt uitbreiden?
- Wie heeft je tot nu toe al goed geholpen en wat kunnen zij nog meer doen? Welke anderen kunnen van betekenis zijn voor je?
- Wat motiveert je om er (nu) aan te werken? Wat motiveert anderen om er (nu) aan mee te werken?
- Wat zorgt voor vooruitgang?
- Wat is er al gerealiseerd en hoe heb je dat gewaardeerd?

POSITIEF PERSPECTIEF

COPYRIGHT 2020 GELUKSJAGER



**HET LEVEN IS EEN
FEESTJE, MAAR JE
MOET WEL ZELF DE
SLINGERS OPHANGEN**

VAN EEN NOOD EEN DEUGD MAKEN

Iedereen kent van die taken in zijn leven die je liever niet zou doen. De realiteit is echter dat je hier vaak niet omheen kunt. Ik kan je aanraden om jezelf uit te nodigen er het beste van te maken.

Wat zijn dingen waar je energie van krijgt? Welke mogelijkheden zie je om die (deels) te combineren met je vervelende taak? Luister bijvoorbeeld naar muziek waar je blij van wordt terwijl je bezig bent, zorg dat je jouw taak uitvoert met een mooi uitzicht of op een fijne plek, eet of drink iets extra lekkers of zing de longen uit je lijf..

Kun je jezelf belonen met het vooruitzicht op iets prettigs als je de taak volbracht hebt? Of daag jezelf uit door er een wedstrijd element aan te koppelen. Hoe snel krijg je de taak af? Kun je het doen terwijl je op één been staat? Je weet er vast wel een creatieve vondst op te bedenken.

Hebben jullie samen een taak waar je tegenop ziet? Brainstorm dan eerst over allerlei mogelijke manieren om deze vervelende klus te klaren.

BRAINSTORMREGELS

- Alles is goed
- Meer is beter (kwantiteit boven kwaliteit)
- Flipperkast, spring gerust van het ene idee naar het andere
- Beter goed gejat, met andere woorden lift mee op andermans ideeën

**HET GAAT BIJ #WERKGELUK NIET ALLEEN OM DOEN WAAR JE
PLEZIER IN HEBT, MAAR OOK PLEZIER HEBBEN IN WAT JE DOET.**

POSITIEF PERSPECTIEF

COPYRIGHT 2020 GELUKSJAGER



**REMEMBER THAT THE
HAPPIEST PEOPLE AREN'T
THOSE GETTING MORE, BUT
THOSE GIVING MORE**

H. Jackson Brown Jr.

OPTIMISME, PESSIMISME EN GELUK

De persoonlijkheidskenmerken optimisme en pessimisme zijn vrij stabiel. Onderzoek heeft aangetoond dat optimistische mensen gelukkiger zijn. Het omgekeerde blijkt ook waar, dus gelukkige mensen zijn optimistischer. Het goede nieuws is dat ook hier geldt dat je invloed kunt uitoefenen door hoe jij je opstelt. Met andere woorden met hoe jij je gedraagt en waar jij je aandacht op richt kun je ervoor zorgen dat je een ander effect krijgt. Seligman (2002) toonde aan dat mensen die van nature pessimistisch zijn, zich gelukkiger kunnen voelen als ze werk maken van hun geluk. Dit werd gerealiseerd met de volgende schrijfo opdracht, die gedurende een week elke dag uitgevoerd werd.

EEN WEEK LANG SCHRIJVEN OVER:

- zoveel mogelijk momenten in het verleden waarin je op je best was
- je sterke kanten, en dat iedere dag
- drie goede dingen die er in je leven gebeurde

IK BEN JE DANKBAAR VOOR...

Wat ook goed werkte is het bewust uiten van je dankbaarheid aan iemand die je dierbaar is. Met deze positieve aandacht kun je duidelijk maken wat die ander voor jou heeft betekent. Het mes snijdt hierbij aan twee kanten. Jij voelt je gelukkiger omdat je iets goeds voor een ander doet en jouw relatie met de ander versterkt. De ander voelt zich geliefd en gewaardeerd door jouw gebaar. Kies daarvoor een uitingsvorm die bij je past. Je kunt bijvoorbeeld een persoonlijke brief, kaart of gedicht schrijven, neem een videoboodschap op, maak een schilderij of tekening

TOT BESLUIT

Bedankt voor je belangstelling in dit werkboek met als onderwerp het toepassen van een positief perspectief. Mocht je behoefte hebben aan meer persoonlijke verdieping om jouw (werk)geluk vorm en inhoud te geven, neem dan vrijblijvend contact met me op om de mogelijkheden te bespreken. Je kunt me mailen via info@geluksjager.nl of bellen via 06-40086158.

Met gelukkige groet,
Miriam Jager

WWW.GELUKSJAGER.NL