

POSITIEF DENKEN

Doel

Deze les gaat over positief denken. De kinderen ontdekken dat denken een grote invloed heeft op hoe je je voelt. Iemand die positief denkt en optimistisch is, voelt zich vaak gelukkiger. De kinderen leren dat er een verband bestaat tussen wat je denkt, hoe je je voelt en wat je doet (paradigma).

Positief denken

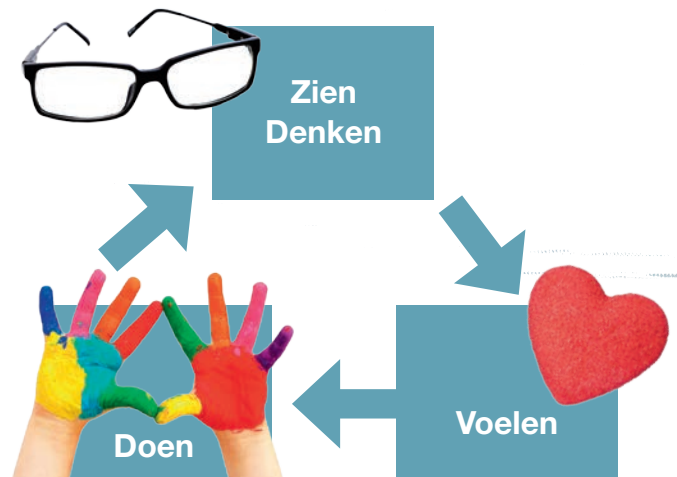
Optimisme hangt sterk samen met geluk (Martin Seligman, *Authentic Happiness* (2002)). Het van de zonnige kant bekijken, weten dat achter de wolken de zon schijnt, je richten op het goede (en niet op wat er misgaat) – het zijn allemaal vormen van optimisme. Positief denken over ons leven en dat wat er allemaal gebeurt, heeft een positief effect op ons gevoel van eigenwaarde (zelfbeeld) en dat heeft weer grote invloed op ons geluksgevoel.

Denk je gelukkig

De manier waarop je denkt, bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt. Positieve of fijne gedachten leveren vaak een prettig gevoel op. Van de gedachte 'ik heb echt zin in dat feestje' word je blij. De gedachte 'we hebben wel verloren, maar ik heb heel goed gespeeld' geeft je een tevreden gevoel. Maar soms heb je ook negatieve gedachten die je een naar gevoel opleveren. De gedachte 'er komt vast niemand op mijn feestje' geeft je een gespannen gevoel. De gedachte 'we hebben weer verloren; we winnen ook nooit' geeft een boos of verdrietig gevoel.

Als je negatieve gedachten sterk zijn, krijgen ze ook invloed op wat je doet. Wanneer je de gedachte dat er toch niemand op je feest zal komen gelooft, zul je niet zo snel een feest geven. Er is dus een

verband tussen wat je denkt, voelt en doet. Dat verklaart hoe je je in de put kunt denken en tot niets meer komt, maar het betekent ook dat je je weer uit die put kunt denken en weer leuke dingen kunt gaan doen. Wanneer je optimistisch bent ingesteld, zie je veel goede dingen in de wereld. Wanneer je negatief bent ingesteld, ervaar je het tegenovergestelde.



Hoe kun je positief denken leren?

Richt je op de goede dingen in het leven.

Bijvoorbeeld:

- Schrijf een dankbrief aan iemand die in het verleden iets aardigs voor je heeft gedaan.
- Schrijf iedere avond drie dingen op die goed gingen die dag.
- Reageer actief als er iets positiefs gebeurt in je omgeving, bijvoorbeeld door iemand te feliciteren of een compliment te geven.

Kortom: de kracht van je eigen gedachten heeft effect op je geluksgevoel en je gedrag. Je hebt altijd zelf een keuze hoe je ergens tegenaan kijkt, er is niet één manier.

