

FRED STERK EN
SJOERD SWAEN

DENK JE POSITIEF

ONTDEK JE STERKSTE
KANTEN EN KRIJG
MEER ENERGIE

DENK
FRED STERK JE
SJOERD SWAEN
POSITIEF

Ontdek je sterkste kanten
en krijg meer energie

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoudsopgave

Inleiding	9
1 Wat is er goed aan...?	11
2 Afscheid	14
3 Altijd goed	16
4 Lezersvraag: kritisch op mezelf	19
5 Overdreven perfectionistisch?	21
6 Stil	24
7 Burn-out	26
8 Praten	28
9 Draai het om	30
10 Vriendelijk loslaten	33
11 Lezersvraag puberdochter	36
12 Wat zijn jouw sterkste kanten?	38
13 Het lijden dat je vreest	41
14 Transformeer zelfopoffering	45
15 Woede over onrecht	48
16 Woordtherapie	50
17 Onveilig opgroeien	52
18 Van verhalen naar verlichting	54
19 Roofkip	57
20 De driekwaliteitentechniek	59
21 Emoties laten gaan	62
22 Kijken, kijken. Niet kopen	65
23 Onze vriendin LIZ	67
24 Voel je veilig in gezelschap	69
25 Lezersvraag: hoe laat ik het piekeren los?	71
26 Zelfcompassie	73
27 Leiden en volgen	75

28	Groeikracht	78
29	Energiebarrières	81
30	Hoe krijg ik basiszelfvertrouwen?	83
31	Creativiteit	86
32	Innerlijke nieuwsgierigheid	89
33	Afgewogen oordelen	91
34	Pauzetweets	93
35	Lezersvraag: ik ervaar geen zingeving	95
36	Leer van je leven	98
37	Lezersvraag: te klein	100
38	Een nieuw perspectief	102
39	Moedig leven	105
40	Doorzettingsvermogen	107
41	Lezersvraag: onzekerheid	109
42	Geluk maakt sterk	113
43	Eerlijkheid en authenticiteit	115
44	Groeien: van controle naar vertrouwen	117
45	Energiek enthousiasme	119
46	Angst loslaten	121
47	Oude gewoontes	126
48	Liefde	128
49	Dansen in vrijheid	130
50	Vriendelijkheid	132
51	Aangeleerde oplossingen	134
52	Sociale intelligentie	137
53	Overleven op moeilijke momenten	139
54	Het goede	143
55	Zelfregulering	145
56	Bedachtzaamheid	147
57	Angst, stress en vakantie	149
58	Bescheidenheid	154
59	Vergeving	156
60	Spiritualiteit	158
61	Geluksmantra's	160
62	Humor	162

63	Reclame voor jezelf	164
64	Hoop	167
65	Bewust kompas	170
66	Dankbaar, dankbaar en... dankbaar!	172
67	Excellentie en schoonheid	174
68	Zelfacceptatie	176
69	Je houding positief bijstellen	179
70	Laat los	182
71	Superieur?	185
72	Slaapmeditatie 2.0	187
73	Gezond volwassen	190
74	Hoopvol blijven	192
75	Koester het positieve	194
	Bronnen/Aanbevolen om verder te lezen	197
	Register	203

Inleiding

Gedachten hebben een grote invloed op ons geluk en dagelijks functioneren. Ze kunnen je aanmoedigen het geloof in jezelf en je veerkracht te vergroten. Het is een hele levenskunst je denkwijze te veranderen en om piekergedachten te kalmeren of los te laten.

Dit boek biedt je de mogelijkheid je sterkste kanten te ontdekken. Je sterke kanten geven je energie, bepalen je identiteit en je kunt ze inzetten voor je persoonlijke en professionele ontwikkeling.

In 75 korte, inspirerende hoofdstukken, met voorbeelden, lezersbrieven, adviezen, persoonlijke en praktijkervaringen laten we zien hoe je je denkwijze positief kunt beïnvloeden. Neem na het lezen van een hoofdstuk de tijd om de inhoud te verwerken en te experimenteren met de toepassing van de technieken.

Met behulp van bewezen effectieve, oplossingsgerichte vaardigheden uit de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness kun je een meer ontspannen, compassievolle en *flexibele denkwijze* gaan ontwikkelen en je aandacht blijven richten op de meest constructieve ervaringen in je leven.

Positieve denkkraft omvat meer dan alleen positief denken. Naast een optimistische levenshouding, als belangrijkste basis, kun je ook leren je gevoel, gedrag, zelfbeeld en relaties te optimaliseren door:

- afstand te nemen van de belemmerende verhalen in je hoofd;
- je bewust te worden van je valkuilen;
- helpende affirmaties en mantra's te gebruiken;
- ongewenste emoties en frustraties te accepteren;
- met volledige toewijding aan waardevolle doelen te werken;
- je kracht en idealen positief te bevestigen.

Probeer, indien nodig, de voorbeelden uit dit boek zo aan te passen dat ze voor jou bruikbaar zijn. Uit onze jarenlange praktijkervaring als psychotherapeut weten we dat de beschreven technieken goed werken en elkaar uitstekend aanvullen. Meer achtergrondinformatie over de besproken werkwijze vind je in de boeken die als bronnen vermeld worden.

Gebruik wat we zeggen in je voordeel en laat wat je niet aanspreekt voor wat het is: een van de vele opvattingen die je over een onderwerp kunt hebben. Door kritisch te lezen en je eigen gedachten te toetsen met behulp van dit boek verwachten we dat je de dagelijkse uitdagingen beter leert te hanteren en meer durft te vertrouwen op een hoopvolle toekomst.

Marieke Soons en Yolande Michon van Kosmos Uitgevers willen we graag bedanken voor hun vertrouwen, adviezen en inzet bij de totstandkoming van dit boek.

Fred Sterk en Sjoerd Swaen
www.sterk-swaen.nl

1

Wat is er goed aan...?

Gun je jezelf voldoende ruimte voor al het goede in het leven en voor het ervaren van je kracht? Alles wat tegen je echte, natuurlijke goedheid ingaat veroorzaakt frictie. Maar zodra je leert het goede in *al* je ervaringen te benoemen, verlaag je automatisch de spanning. De werkelijkheid blijft vriendelijker dan we denken en als we dat weer mogen zien, zal ons bewust-zijn zich vergroten en groeien.

Stel jezelf twee belangrijke vragen bij *iedere* ervaring:

- Wat is hier goed aan?
- Wat kan ik ervan leren?

We kunnen het niet genoeg benadrukken: deze helpende vragen vergroten je veerkracht. Normaal gesproken zijn we vooral bezig met het veroordelen van wat er gebeurt. We kunnen feilloos opsommen waar we ontevreden over zijn. Ons brein verdient een duwtje in de goede richting.

Met de twee bovenstaande vragen transformeer je de diepte- en hoogtepunten in je leven naar waardevolle leerervaringen. Ze helpen je boven je automatische denken en reactiepatronen uit te stijgen.

VOORBEELD

Michael was al jaren een topkracht op zijn werk, een echte specialist in zijn vakgebied en op de afdeling had hij een 'sterstatus' en voortrekkersrol. Tot... er op een dag een

collega werd aangenomen die ook heel goed was, jong en vernieuwend, kortom: een grote belofte. Michael begon zich zorgen te maken en bleef maar piekeren uit angst dat hij zijn mooie positie zou kwijtraken.

Hij probeerde de twee bovenstaande vragen te beantwoorden.

Wat is hier goed aan? ‘Meer kwaliteit erbij is altijd goed, de afdeling kan doorgroeien, nieuwe inzichten zijn welkom en we kunnen onze klanten nog beter bedienen. Daarnaast biedt het mij ook wat extra ruimte, als ik niet constant voorop hoeft te lopen; daar zullen ze thuis ook blij mee zijn.’

Wat kan ik ervan leren? ‘Ik kan leren omgaan met deze moeilijke gevoelens, met behulp van meditatietechnieken leren mijn ego te bedwingen, en leren inzien dat ieder mens uniek is, zijn eigen kwaliteiten heeft. Anderen kunnen mijn waarde niet aantasten.’

Het gaat erom dat je vertrouwen blijft houden in je vermogen om frustraties in *hanteerbare feiten* om te zetten, moeilijkheden in *mogelijkheden* en faalervaringen in *verhelderende inzichten*. Waarschijnlijk zul je de onderstaande leermomenten herkennen:

- ik heb al eerder op vele manieren tegenslag overwonnen;
- teleurstelling en succes hebben me geholpen *mijn sterke kanten* te ontwikkelen;
- de aanvankelijke onbegrijpelijke frustraties wezen me de weg naar vooruitgang en persoonlijke overwinningen.
- tegenvallers daagden me uit betere wensen en leerdoelen te formuleren;

- verlies heeft me laten inzien dat ik nooit afgewezen kan worden, maar dat *groei en verandering* onvermijdelijk zijn;
- tegenwerking heeft me noodgedwongen in contact gebracht met allerlei nieuwe hulpbronnen.
- pijnlijke ervaringen uit het verleden hebben me menselijker, wijzer en meer vergevingsgezind gemaakt.

Met een focus op het goede ga je automatisch meer vanuit je hart leven. Als je andere mensen wilt helpen dan kun je dat ook beter doen vanuit een positiever perspectief. Je goed voelen werkt aanstekelijk en zal je extra aansporen het beste in anderen te zien en te stimuleren. Bovendien zullen zij sneller gemotiveerd raken om iets aan zichzelf te veranderen als je ze aan blijft spreken op hun kwaliteiten.

Positief denken kan tegenslag of frustraties niet voorkomen, maar het kan je wel helpen je veerkracht extra te trainen. Werken aan herstel na een teleurstelling is gezond, het maakt je mentaal vaardiger.

Optimisme, overgave en weerbaarheid bekrachtigen elkaar. Kun je zien dat je sterke kanten groter zijn dan alle voorbijgaande emoties? Een groeiend bewustzijn van wie je echt bent, zal je angst voor tegenslag milder maken.

De realiteit is een betrouwbare bondgenoot, boordevol informatie, zolang je bereid blijft te leren, ben je *rijker* dan je denkt. Als je goed kijkt dan zie je *de magie* in het leven; het sprankelt, beweegt, groeit en het is ontzagwekkend en onverklaarbaar.

2

Afscheid

Het einde van de therapie, het laatste gesprek. Haar complimenten komen binnen. De feedback is krachtig positief en welgemeend: 'Je hebt mij en mijn man enorm geholpen, ik ben je zo dankbaar'. Ze heeft geleerd beter voor zichzelf te zorgen na een periode van angst, verdriet en pijn.

Ze vertelt over haar ervaring met onze boeken. Hoe ze *Denk je sterk* heeft 'stukgelezen' en hoe 'indrukwekkend mooi' ze *Positieve mindfulness* vindt. 'Het lijkt wel alsof de boeken voor mij persoonlijk zijn geschreven, alsof je mijn pijn begreep.'

'Die boeken zijn geboren uit de pijnlijke zoektocht naar geluk in ons leven,' antwoord ik, terwijl ik me realiseer dat die zoektocht uiteindelijk is gelukt.

Ik raak ontroerd en zeg: 'Het verdriet van het ontbreken van de liefde, van verlaten worden, heeft ervoor gezorgd dat ik tot in de kern weet wat het betekent om op jezelf te worden teruggeworpen, zonder steun en zonder richting. Het is een wijsheid die je alleen leert kennen als de pijn er mag zijn. Zoals jouw ontwikkeling je ook wijzer heeft gemaakt. Nu is het veel duidelijker dat je meer dan goed genoeg bent en mag kiezen voor je geluk.'

Veel mensen zijn de weg kwijtgeraakt door emotionele pijn en de vermindering daarvan. Afgehaakt in somberheid, cynisme en zelfdestructie. *Ik heb geleerd dat een vlucht vooruit, in plaats van het vermijden van de pijn, veel meer oplevert.*

In eerlijkheid zijn wie je bent, je emoties mogen verwoorden en ze leren hanteren, de impact van je valkuil (oude pijn) leren verkleinen en je kracht ontdekken, zijn onderdelen van een vlucht vooruit. Het betekent ook dat je die mensen en situaties die de pijn veroorzaken of in stand houden achter je mag laten.

Zelfacceptatie is geen loze kreet, het is zeer betekenisvol en belangrijk. Juist mensen die in liefdeloosheid zijn opgegroeid, worstelen hiermee. Ze proberen te voldoen aan de vermeende eisen; aan het perfecte lichaamsbeeld, aan de verantwoordelijkheden van het werk en het gezin, aan de verwachtingen van vrienden en de media. Het is nooit goed genoeg.

Tegelijkertijd is hun zelfkritiek hard en meedogenloos. fouten worden uitvergroot en kwaliteiten en vaardigheden worden als heel gewoon ervaren. Geen wonder dat zoveel mensen uitgeput raken en uiteindelijk vluchten voor hun eigen emoties.

‘Je hebt me bewust gemaakt van mijn eigen controle in mijn denken; jouw uitspraak “navigeer je gedachten naar vertrouwen” blijft me daaraan herinneren,’ zegt ze tot slot.

We nemen ontroerd en dankbaar afscheid.

3

Altijd goed

Je eenzaam voelen, kampen met te veel schuldgevoel of altijd het idee hebben dat je tekortschiet, het komt allemaal voort uit het idee dat er diep vanbinnen iets mis met jou zou zijn. Dit meestal *aangeleerde* idee gaat voorbij aan het feit dat je niets anders dan een goed, compleet mens kunt zijn. Ons ware bewust-zijn is goed, daar kun je niets aan veranderen, je kunt niet kiezen voor niet-goed zijn.

Pijn en angst ontstaan door de vele misleidende gedachten die regelrecht ingaan tegen je menselijke waardigheid. *Waarom zou juist jij niet goed zijn of geen liefde mogen ontvangen?*

Iedereen worstelt met onvermogen en kwetsbaarheden, maar dat kan niemand minder menselijk maken, en zeker nooit je oorspronkelijke goedheid aantasten. Liefde gaat voorbij alle fysieke grenzen, we zijn vrij om van iedereen – inclusief onszelf – te houden, ook als we alleen zijn.

Al onze gedachten, gevoelens en meningen *komen voorbij en gaan voorbij* als wolken aan een helderblauwe hemel. We kunnen troost vinden in het feit dat iedere vorm van onvermogen tijdelijk is en ons pure bewust-zijn door niets of niemand aangetast kan worden. Het blijft gelijkmoedig onder alle omstandigheden.

Wat zou er gebeuren als je stopte met je strijd tegen jezelf of je ingebeelde vijanden en ging streven naar meer innerlijke rust?

Sommige mensen worden thuis hun eigen ergste vijand; ze *moeten* van alles: naar buiten, vrienden maken, hun tijd zinvol besteden, in beweging blijven, maar ze *mogen* niets.

Alles wat ze zelf automatisch doen keuren ze af. Hun zogenaamde comfortzone is veranderd in een zeer oncomfortabele afkeur-wedstrijd. Zelf alles negatief maken werkt verlamkend en demotiverend. Je hebt al verloren voordat je iets van je eisenlijstje uitgevoerd hebt.

Ga eerst eens kijken wat er goed is aan de dingen die je nu doet. Wat is er mis met Netflix, de computer, het huishouden, genieten, uitrusten op de bank en jezelf vermaken? Wellicht leer je ongemerkt *meer vaardigheden* met je huidige bezigheden dan je denkt?

Ontspanning, verhalen, kennis, vermaak, beweging en contact met de wereld kun je op vele manieren beleven. *Leren alleen te zijn maakt de contacten die je wel hebt waardevoller.*

Pas als je duidelijk mag zien en ervaren wat je nu al goed doet, kun je, indien nodig, stapsgewijs je activiteiten gaan uitbreiden. Eerst je huidige waarderingspunten verzamelen en daarna nieuwe sociale of gezonde microsuccessen gaan sparen. Ontdek zo je nieuwsgierigheid, acceptatie, vriendelijkheid, begrip, je leervermogen en groeimogelijkheden.

In plaats van weg te zakken in ontmoedigende zelfkritiek, kun je jezelf beter *motiveren* met de volgende vragen:

1. Wat zijn de *voordelen* van mijn huidige gedrag?
2. Waar en/of wanneer *doe ik al* wat ik meer zou willen doen?
3. Hoe kan ik *vriendelijk bijsturen* in de richting van mijn gewenste gedrag?

Het leven is een lange reis van onvermogen naar bewust-zijn. Oordelen is het wapen van ons onvermogen, het houdt ons gevangen in onze beperkingen. Alles wat goed is, vol van licht en liefde en zonder tegenstellingen, hoort bij ons bewust-zijn.

Door het koesteren van je kwaliteiten en het – met geduld en zelfcompassie – omdraaien van je vermeende tekortkomingen (eerst exploreren wat er wel goed aan is) leer je je bewust-zijn te voeden.

Het bewust *beleven*, ervaren en waarnemen van de schoonheid thuis en buiten brengt je naar een zone van vrijheid en onvoorwaardelijke waardering. Van angst naar vertrouwen... Altijd goed!

Meditatie: als je vriendelijk bij jezelf kunt blijven, ontstaat er ruimte. Een ruimte tussen je gedachten en je reacties. Een ruimte voor inspiratie en creativiteit. Een ruimte om in thuis te komen en te ontspannen. Een ruimte voor dankbaarheid en waardering. Een ruimte voor schoonheid en groei.

Dit boek helpt je om je sterkste kanten te ontdekken. Je sterke kanten geven energie, bepalen je identiteit en je kunt ze inzetten voor je persoonlijke en professionele ontwikkeling.

In het eerder verschenen *Denk je sterk* maakten psychotherapeuten Fred Sterk en Sjoerd Swaen duidelijk hoezeer gedachten van invloed zijn op ons geluk en dagelijks functioneren. De opvolger *Denk je positief* laat zien hoe je deze gedachten positief kunt beïnvloeden. Hoe ga je bijvoorbeeld om met onrecht, zelfopoffering, piekeren en oordelen?

In 75 korte hoofdstukken leer je je aandacht te blijven richten op de meest constructieve ervaringen in je leven. Voorbeelden, lezersvragen, adviezen en praktijkverhalen maken de technieken concreet en goed toepasbaar. Zo ontwikkel je een meer ontspannen, compassievolle en flexibele denkstijl.



Psychologen Fred Sterk en Sjoerd Swaen zijn, naast hun werk als psychotherapeut in Den Haag, auteurs van een reeks succesvolle zelfhulpboeken. Deze worden op grote schaal gebruikt als 'motivatieboeken' in de hulpverlening en bij studie, werk en (zelf)coaching. Meer informatie: www.sterk-swaen.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 572727

KOSMOSUITGEVERS.NL