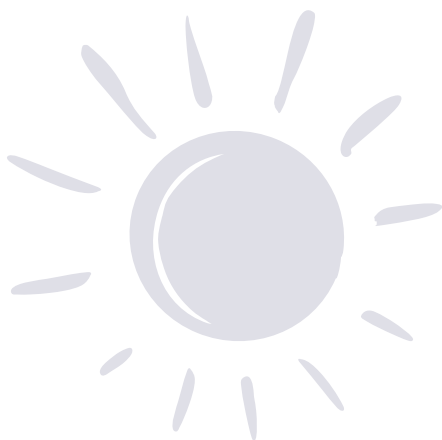


De kunst van
**POSITIEF
DENKEN**

CAITLIN MARGARET

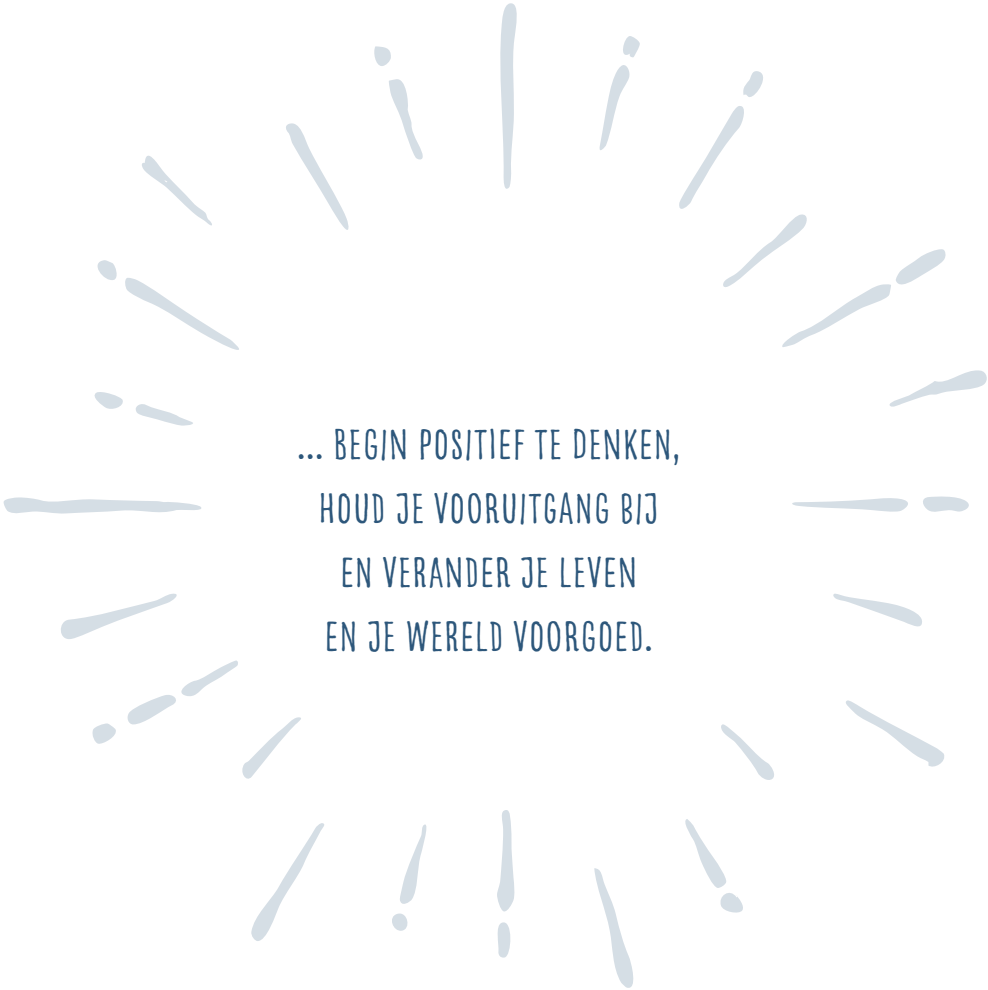


DELTA S

Voor Abhinav,
mijn partner in het leven en *in crime*.
Bedankt omdat je in al mijn dromen gelooft
en me leert hoeveel mijn lach kan betekenen.
Jij bent de wind onder mijn wilde vleugels.

INHOUD

7	Inleiding
11	HOOFDSTUK EEN De basis leggen voor je positieve mentale houding
41	HOOFDSTUK TWEE Het verband tussen je hersenen en positiviteit
69	HOOFDSTUK DRIE Leven volgens je waarden
95	HOOFDSTUK VIER Actie ondernemen
121	HOOFDSTUK VIJF Positiviteit koesteren
149	Conclusie
153	Register



... BEGIN POSITIEF TE DENKEN,
HOUD JE VOORUITGANG BIJ
EN VERANDER JE LEVEN
EN JE WERELD VOORGOED.

INLEIDING

 **V**elen van ons voelen de drang om de wereld om ons heen te verbeteren. We willen een verschil maken en oplossingen vinden die er vandaag de dag heel erg toe doen. Toch voelt het soms aan of deze veranderingen moeilijk te bereiken zijn. Hoe we beginnen met de wereld te veranderen, hangt in de eerste plaats af van ons vermogen om onszelf te veranderen en aan de behoeften van ons eigen leven te voldoen. We moeten een basis leggen in onszelf vanwaaruit we veranderingen bij anderen kunnen teweegbrengen. Anders kunnen we het gevoel krijgen dat onze inspanningen niet bijdragen aan een groter geheel en dat we niet het gewenste resultaat bereiken.



Verandering in onszelf kan ontelbare vormen aannemen. Hoe kunnen we dan weten waarmee we moeten beginnen? Daarvoor hebben we positiviteit nodig. Als we in staat zijn om onze ervaringen door een positieve bril te bekijken, kunnen we onze innerlijke wereld hervormen en voor hulpmiddelen zorgen om het beste uit ons leven te halen. Misschien heb je je al eerder verdiept in positief denken, maar hield je het niet vol of bereikte je er niet het gewenste resultaat mee. Omdat ik zelf meer dan een decennium met depressies en angst heb geworsteld, kan ik me dat goed voorstellen. Het maakte niet uit hoeveel affirmaties ik elke avond las, zodra ik een stressvolle opdracht moest uitvoeren of onverwacht mijn ex tegen het lijf liep, verviel ik onmiddellijk weer in negativiteit.

Ik beseftte dat ik meer nodig had dan alleen maar inspirerende anekdotes, en dat ik behoefte had aan een beproefd pad naar

positiviteit. Ik rondde mijn masteropleiding Social Work af aan de universiteit. Daar leerde ik over geavanceerde technieken voor positief denken in de moderne psychologie. Vervolgens gaf ik mensen met ernstige, aanhoudende mentale aandoeningen les in copingvaardigheden en werkte ik met kinderen die trauma's hadden opgelopen door gewapende conflicten. Ten slotte richtte ik twee sociale ondernemingen op in India, die zich focusten op gemarginaliseerde bevolkingsgroepen op het platteland. Tijdens mijn verblijf in India ontdekte ik de waarde van stilte en mindfulness en leerde ik de kunst om je over te geven aan onzekerheid, falen en onvolmaaktheid.

Door het beste van beide werelden te combineren, heelde ik mijn mentale gezondheid, verbeterde ik mijn stemming en wakkerde ik mijn motivatie opnieuw aan.

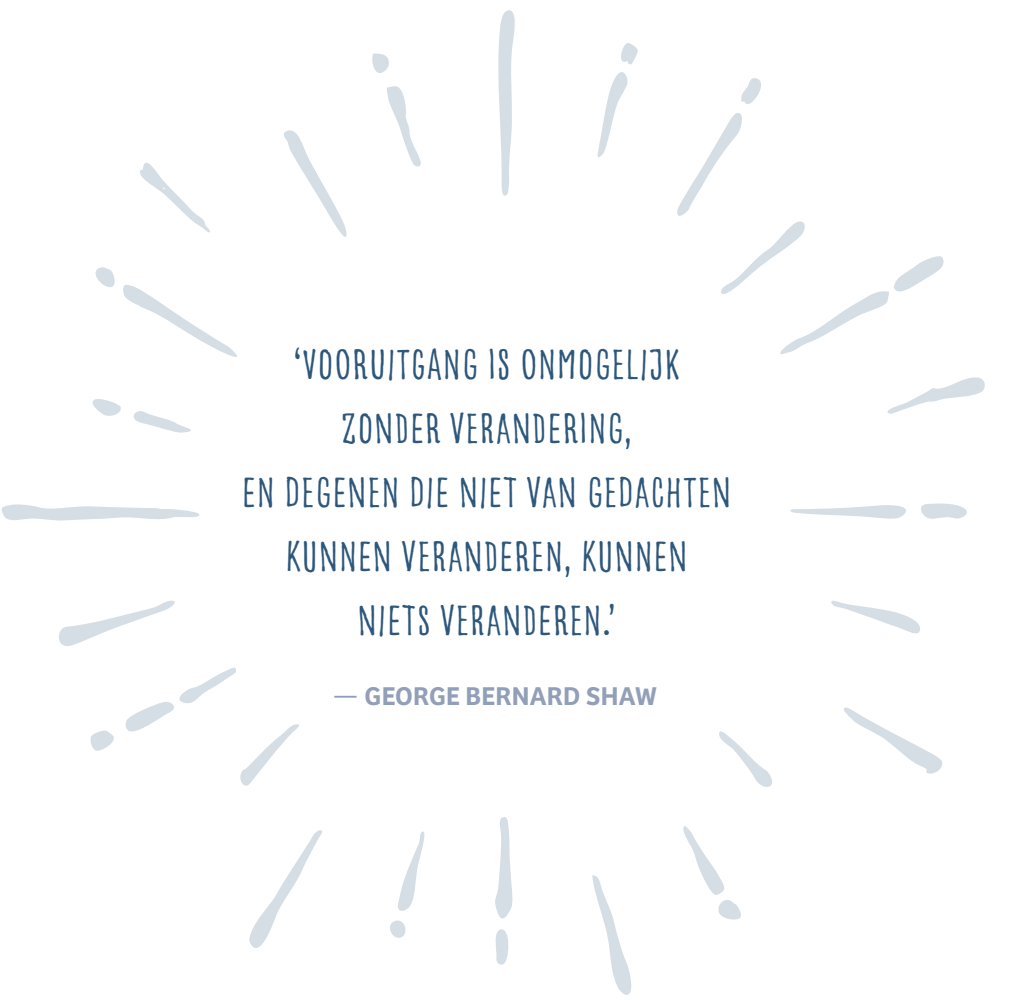
Positief denken gaf me toen de kracht om mijn leven op alle vlakken tot een hoger niveau te tillen. Ik voelde me professioneel gezien zelfverzekerder, dus stond ik samen met anderen aan de wieg van verschillende bedrijven en non-profitorganisaties, verspreid over de hele wereld. Ik dacht positiever over de mensen in mijn leven, dus bloeiden mijn relaties op. Daarnaast voelde ik dat ik een evenwichtig, gezond leven waard was en dat ik daaraan kon werken, dus dat deed ik (en doe ik nog steeds)... ondanks de stressfactoren van de moderne tijd.

Vandaag vormen de informatie en technieken die ik gebruikte om een positieve instelling op te bouwen de basis voor mijn life-coach-praktijk, Radiant Wholeness. In dit boek wil ik die graag met jou delen. Je leert eerst inzien wat positief denken wel en niet is. Aan de hand daarvan beoordeel je je huidige positiviteitsniveau. Vervolgens stel je concrete doelen om positief denken toe te passen en zo je leven te verbeteren. Daarna gaan we naar de innerlijke sportschool, waar ik je train om nieuwe spieren voor je instelling te

kweken. Je leert hoe je stress overwint en de negativiteitsbias van je hersenen te lijf gaat. Ook verwerf je inzicht in de drie onderdelen van elke ervaring waarover je altijd controle hebt om zo een positiever resultaat te bereiken.

Daarna leer je hoe je je leven moet inrichten zodat er elke dag op een natuurlijke manier positieve ervaringen op je pad komen. Je stelt je unieke waarden vast, leert daarnaar te leven en past concrete strategieën toe om niet in de val van het vergelijken te trappen en jezelf te aanvaarden. Vanuit deze sterke basis leer ik je hoe je je positieve instelling inzet om jezelf te bevrijden en je doelen te bereiken. Je krijgt belangrijke vaardigheden onder de knie om positief te blijven in onzekere omstandigheden, je perfectionisme los te laten en je motivatie te behouden om ertegenaan te gaan. Ten slotte verzeker je jezelf van succes op lange termijn. Je leert strategieën voor selfcare en hoe je mindfulness, zelfcompassie en het stellen van grenzen toepast om positief denken vol te houden. Je krijgt inzicht in hoe je de beste versie van jezelf wordt en hoe je van de tocht ernaartoe kan genieten, zelfs al lijkt het alsof de wereld om je heen in duigen valt.

Dit pad naar positiviteit is niet alleen inspirerend, maar ook praktisch. Elke techniek die ik met je deel, wordt gesteund door onderzoek en elk hoofdstuk bouwt verder op de kennis en vaardigheden die je in het vorige hebt opgedaan. Je past positief denken toe, houdt je vooruitgang bij en verandert je leven en je wereld voorgoed.



‘VOORUITGANG IS ONMOGELIJK
ZONDER VERANDERING,
EN DEGENEN DIE NIET VAN GEDACHTEN
KUNNEN VERANDEREN, KUNNEN
NIETS VERANDEREN.’

— GEORGE BERNARD SHAW