

INLEIDING: WAT IS POSITIEF IN HET LEVEN STAAN?

Je kent ze vast: mensen die altijd opgewekt zijn, welke tegenslagen ze ook hebben. Ze zijn optimistisch, vitaal en stralen een bewonderenswaardige sereniteit uit. Het lijkt of hun nooit iets vervelends overkomt en alsof alles meezit. Natuurlijk is dat niet zo, maar ze gaan er anders mee om dan veel andere mensen.

Daarnaast heb je waarschijnlijk ook mensen in je omgeving die altijd iets negatiefs te zeggen hebben. Als jij een opmerking over het heerlijke weer maakt, klagen zij over de warmte. En als jij een complimentje geeft over hun nieuwe kapsel, zeggen ze dat de kleur is mislukt. Je zult merken dat je zulke mensen gaat mijden, want dit soort negativiteit is behoorlijk besmettelijk!

HOUD JE GEZICHT NAAR DE ZON GERICHT EN JE ZIET GEEN SCHADUWEN.

HELLEN KELLER



Toch hebben we er allemaal van tijd tot tijd last van en in sommige situaties is het heel lastig om uit die negatieve gedachten te komen. Want soms is het leven nu eenmaal moeilijk. Je kunt je baan verliezen en vol goede moed aan het solliciteren gaan, maar constant worden afgewezen. Op zo'n moment valt het niet mee om fris en vrolijk aan je volgende brief te beginnen. Of je relatie wordt verbroken, je huisdier overlijdt, je verliest een dierbare. Allemaal situaties die echt niet van de goede kant te zien zijn. Gelukkig is het toch mogelijk om positief in het leven te staan, zelfs als je bijzonder nare situaties meemaakt. In dit boek vol positiviteit lees je hoe.

VERGELIJK JEZELF
NIET MET ANDEREN.
JE KUNT DE ZON
EN DE MAAN NIET
VERGELIJKEN, ZE
SCHIJNEN ELK OP
HUN EIGEN TIJD.

HET GEVAAR VAN NEGATIVITEIT

Het is gemakkelijker negatief te denken dan positief. Overal worden we erop gewezen dat we dingen niet goed doen: we zitten te veel, we moeten afvallen, de wereld staat in brand... Op alle vlakken lijkt het of we niet goed bezig zijn. Doodgewone zaken zoals nieuws en sociale media kunnen ons leven knap lastig maken.

Waarom denken we zo gemakkelijk negatief?

Onze hersenen bevatten meer receptoren voor negatieve zaken dan voor positieve. Dat stamt nog uit de oertijd. Er lag overal gevaar op de loer, van een roofdier tot een rivaliserende stam; het was flink uitkijken geblazen. Om te overleven moest je constant alert zijn op gevaar (negatief) en voedsel vinden (positief). Lukte het een dag niet om voedsel te vinden, dan overleefde je dat wel. Nieuwe dag, nieuwe kansen. Lukte het een dag niet om gevaar te ontwijken, dan was de kans groot dat er geen nieuwe dag kwam.

Dat verklaart waarom we het negatieve zo goed onthouden. Deze eigenschap was dus nodig om te overleven.

We hebben die eigenschap nu niet meer nodig. Sterker nog: we hebben er last van. Het is dus hoog tijd om ons op de goede dingen in ons leven te concentreren!

Wanneer je negatieve
gedachten door
positieve vervangt,
zie je al snel
positieve resultaten.

WILLIE NELSON



Nieuws

Hoewel het misschien moeilijk lijkt om positief te leren denken, valt dat ontzettend mee. Het is vooral een kwestie van veel oefenen en anders met zaken om leren gaan.

Neem nu bijvoorbeeld het nieuws.

Herken je dit? Je staat 's morgens op en leest de nieuwsberichten (alweer veel mensen dakloos door natuurgeweld, alweer veel oorlogsslachtoffers, alweer rellen over iets waar beter een goed gesprek over zou kunnen worden gevoerd). Je wordt er moedeloos van. En voor je jezelf kunt tegenhouden, lees je de reacties onder de nieuwsberichten.

Mensen die elkaar al snel voor rotte vis uitmaken en erger.

Niet echt een geweldig begin van de dag.

Uit onderzoek is dan ook gebleken dat mensen die het nieuws volgen zich mentaal minder goed voelen dan mensen die het nieuws niet volgen.

Matt Ridley, voormalig wetenschapsredacteur en correspondent voor *The Economist* en de auteur van de klassieker *De rationele optimist*, heeft een heel andere kijk op het nieuws. Hij zegt bijvoorbeeld dat de extreme armoede op de wereld de afgelopen twintig jaar nagenoeg is gehalveerd. Omdat dat niet nieuwswaardig is, zullen kranten niet snel koppen met zulk nieuws. Een vliegcrash op de voorpagina doet het natuurlijk veel beter. Om je dag niet te laten beïnvloeden door de nieuwsberichten kun je het volgende doen.