

08 DROOM ZACHT

Voldoende slaap is absoluut cruciaal voor geluk. Talloze studies hebben een direct verband tussen goede nachtrust en een goed humeur aangetoond. Je hebt maar één uur extra slaap per nacht nodig om je veel gelukkiger en gezonder te voelen. Volg de volgende tips voor een optimale nachtrust.



1 Plan ten minste zeven uur slaap in. Volwassenen hebben gemiddeld zeven tot acht uur slaap nodig, maar veel mensen halen dat niet. Kijk hoe laat je op moet staan en reken terug om te zien hoe laat je naar bed moet.

2 Zorg overdag voor voldoende zonlicht om je biologische klok goed in te stellen – een halfuur lopen in de lunchpauze is ideaal.

3 Dim een halfuur voor je naar bed gaat de lichten en zet alle elektronische apparaten uit, ook je smartphone en tablet. Deze stralen blauw licht uit, waardoor je lichaam denkt dat het nog dag is en de productie van melatonine, het natuurlijke slaaphormoon, geremd wordt.

4 Cognitief gedragstherapeuten stellen dat het belangrijk is om realistische slaapverwachtingen te hebben. Als je de neiging tot overdrijven hebt ('Ik kan nooit slapen' of 'Ik was de hele nacht wakker') reageer daar dan op met een zinnigere en geloofwaardigere gedachte ('Ik weet niet hoe ik vannacht slaap, maar ik zie wel wat er gebeurt').

WANNEER?

Elke avond. Probeer elke avond op dezelfde tijd naar bed te gaan en sta elke ochtend om dezelfde tijd op. Een vaste routine helpt bij het ontwikkelen van een gezond slaappatroon.

GEEN ZORGEN!

Als de gedachte dat je niet kunt slapen overheerst, kun je niet voldoende ontspannen om in slaap te vallen. Als je die gedachte niet los kunt laten, sta dan op en ga iets ontspannends te doen, zoals kleuren of mediteren. Ga terug naar bed als je slaperig bent.



11 GOUDEN RANDJE

Hier volgt een visualisatietechniek die je kunt gebruiken als je neerslachtig bent vanwege alle narigheid in de wereld. Ze is afgeleid van een vaak genoemde tip van Fred Rogers (Mr. Rogers), een Amerikaanse televisiepersoonlijkheid; zijn moeder leerde hem om op de hulpverleners te letten als er iets engs op het nieuws was.

1 Sluit je ogen en ga zo ontspannen en prettig mogelijk zitten of liggen, wat goed voor je voelt.

2 Visualiseer de nare gebeurtenis als een donkere en drukkende wolk in de lucht. Probeer deze wolk in detail te zien. Zie dat hij op sommige plekken opbolt en dat hij heel donkere maar ook veel lichtere plekken heeft.

3 Beeld je nu in dat je in de wolk een plek ziet die duidelijk dunner en lichter is. Terwijl je ernaar kijkt, realiseer je je dat je de zon erdoorheen ziet schitteren. Er ontstaat een smalle breuk in de wolk en een zilverkleurig licht breekt door. Je ziet dit prachtige licht en realiseert je dat de zon schijnt achter deze donkere wolk van menselijke gebeurtenissen.

WANNEER?

Doe deze oefening als je het nodig hebt. Het is beter om je niet te veel bloot te stellen aan schokkend nieuws, zeker niet 's avonds als je aan het afbouwen bent. Probeer ook sensatiebeluste verhalen en media te vermijden.

29 TAKE FIVE

Positieve psychologie, die zich richt op wat mensen gelukkig maakt, heeft aangetoond dat dankbaarheid een essentieel onderdeel van geluk is. Je kunt je brein gemakkelijk trainen om dankbaarder te zijn voor de goede dingen van het leven. Probeer de volgende inspirerende oefening als je ergens down van bent.

WANNEER?

Dit is een goede oefening om elke dag te doen, bijvoorbeeld 's avonds voor je naar bed gaat. Mensen die regelmatig dankbaarheid tonen, geven aan dat ze meer positieve emoties beleven.

- 1 Neem een moment om tot rust te komen en rustig adem te halen. Pak met de vingers van de ene hand de duim van de andere hand beet. Denk terwijl je inademt aan iets groots of kleins waar je dankbaar voor bent in het leven: de steun van een goede vriend(in), die heerlijke kop koffie of het feit dat je gezond bent. Zeg tegen jezelf: 'Ik ben dankbaar voor' en benoem datgene waar je aan denkt.
- 2 Ga nu naar je wijsvinger. Houd hem zacht vast en denk aan iets anders waar je dankbaar voor bent: je huis, het weer, die vaas bloemen op tafel. Ga zo door naar je middelvinger, ringvinger en pink.
- 3 Als je vijf redenen voor dankbaarheid benoemd hebt, neem je nog heel even de tijd voor je je activiteiten weer oppakt.

PERSOONLIJKE AFFIRMATIE

Ik heb
geluk
in mijn
handen



47 GENIET VAN DE REIS

Een flexibele houding wordt vaak gezien als de kern van het op koers en in balans houden van een relatie. De cognitieve gedragstherapie benadrukt het ombuigen van overgeneralisatie naar acceptabelere gedachtepatronen, om zo relaties te versterken en persoonlijke conflicten te hanteren. Doe deze oefening om persoonlijke conflicten als een leerproces te zien.

- 1 Denk aan de laatste keer dat je onenigheid had met je partner. Misschien wilde je gehoord, geliefd en begrepen worden, maar escaleerde het juist, waardoor jullie elkaar kwetsten.
- 2 Beeld je nu diezelfde ruzie in, maar zet je gedachten om naar hoeveel liefde en respect je voor de ander voelt.
- 3 Bedenk hoe je opener, speelser en minder hatelijk had kunnen zijn. Benader de reacties die je tijdens dat conflict had op een flexibelere manier, tot je kunt grinnelen als je erop terugkijkt.
- 4 Probeer om de volgende keer dat je een meningsverschil met een dierbare hebt een milder standpunt in te nemen, en geniet dan van een wat minder hobbelig pad.

WANNEER?

Doe deze oefening na elk meningsverschil met een dierbare. Door je reacties opnieuw vorm te geven zul je na verloop van tijd merken dat je conflicten flexibeler en met meer humor kunt benaderen.