Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

Vakantie Editie

THEMA POSITIEVE VAKANTIETIJD

Tips voor een positieve vakantiemindset, positieve puzzeltijd, 8 positieve vakantie geluksmomentjes

Hoe ga je ontspannen op vakantie? Lees de tips van reisexpert en blogger Annie Lausberg

JULI/AUGUSTUS 2019 | NUMMER 20 | WWW.ESTHEROOSTERLING.NL

INHOUD

03 **Welkom**

04 **Quote van de maand**

05 **Ervaar de kracht van positieve psychologie:**
Positieve vakantietijd

07 **Ontspannen op vakantie - hoe doe je dat?**
7 tips van reisexpert en blogger Annie Lausberg

09 **Van droom naar werk in 4 stappen**
Een momentje voor zelfreflectie tijdens je vakantie

10 **Meer genieten van je vakantie met een positieve mindset**
5 tips

11 **Positieve puzzeltijd**
3 leuke puzzels

12 **Hoe dankbaar voel jij je?**
Doe te test!

14 **Dankbaarheidsdagboek**
Vakantie is een mooi moment om hiermee te starten.

15 **Vreugde**
Zo heb je elke dag een vakantiegevoel!

16 **8 Positieve vakantie geluksmomentjes.**
Vakantie geluksmomentjes ter inspiratie.

17 **Meer plezier in je leven?**
3 tips

18 **In de praktijk.**
Een inkijkje in mijn Online Coachpraktijk.

Welkom

Dit keer een speciale vakantie editie van de Positieve Psychologie Post, geïnspireerd op de zomerboeken waar ik dol op ben al sinds mijn tienerjaren. Wie is niet groot geworden met het *Grote Tinaboek*, daarmee begon de zomervakantie pas echt :-).
Nu vind ik het nog steeds leuk en een mooi positief momentje om aan het begin van de vakantie een zomerboek aan te schaffen. Heerlijk nieuwe ideeën opdoen, mijmeren over allerlei mogelijkheden in je leven, af en toe een puzzeltje en een testje doen en dat allemaal op het gemakje met een lekker drankje erbij.

Het is zomer en tijd voor een pauze. Het idee achter het nemen van een pauze van school of werk is om rust, ontspanning en herstel mogelijk te maken. Hoewel een vakantie niet de oplossing is voor langdurige stress heeft het zeker wel positieve effecten op stress. De positieve ervaringen die je opdoet op vakantie helpen je om te kunnen omgaan met toekomstige stress. Je mentale veerkracht neemt dan toe. Het is belangrijk om de positieve elementen van vakantie, waaronder tijd voor jezelf, meer te integreren in je dagelijkse leven, voor een positief effect op je welbevinden.

Hoe je ervoor kunt zorgen, dat je elke dag een vakantiegevoel hebt, lees je op pagina 15 en 17. En om lekker ontspannen op vakantie te kunnen gaan, tref je op pagina 7 tips aan van Annie Lausberg, reisadviseur en blogger.
Tijd voor rust en stilte bevordert zelfreflectie. Als je van huis weg bent, vooral als je ondergedompeld bent in een andere cultuur, kan dat je ook helpen om vanuit een ander perspectief te kijken naar wat je waardeert en waarom. Waar je dankbaar voor bent en blij van wordt. Wil je weten hoe dankbaar je nu al bent? Doe dan de test op pagina 12.
Wil je met reflectievragen aan de slag gaan? Ga dan naar pagina 9 en beantwoord de vragen van het vier stappenplan.
Dit keer in de rubriek 8 positieve momentjes op pagina 16 positieve vakantie geluksmomentjes.

Fijne vakantie, veel leesplezier en een positieve groet,

Esther

Ik ben levenslooppsycholoog, coach & counsellor en ik wil je op een andere manier laten kennismaken met de kracht van positieve psychologie. Je aanmoedigen om bewust te kiezen voor de dingen die je kunt doen in je dagelijks leven waar je positieve emoties van krijgt.

"Don't get so busy making a living that you forget to make a life."

- DOLLY PARTON -

Ervaar de kracht van positieve psychologie - positieve vakantietijd -

De kracht van een positieve vakantietijd

Het is zomer en tijd voor een pauze. Het idee achter het nemen van een pauze van school of werk is om rust, ontspanning en herstel mogelijk te maken. Onderzoek doet vermoeden dat ons welzijn dergelijke onderbrekingen nodig heeft.
Voordelen van vakantie:

- meer creativiteit en helderder kunnen denken
- een positievere houding
- minder spanning
- meer tevredenheid over het leven
- meer energie
- gezonder voelen

Het effect van vakantie op ons welzijn is dus zeker goed ook al suggereren sommige studies dat dit effect relatief kort kan lijken (De Bloom, Geurts & Kompier, 2013).
Als we teruggaan naar dezelfde stressvolle omgeving waar we vandaan kwamen, is het namelijk gemakkelijk om terug te vallen in dezelfde denk- en gedragspatronen.

"Traveling it leaves you speechless, then turns you into a storyteller."

- Ibn Battuta -

Positieve emoties & postieve vakantietijd

Kan positieve psychologie je ook helpen om meer profijt te hebben van je vakantie?
Eén van de grondleggers van de positieve psychologie is Seligman (2011). Hij baseerde zijn well-being theory op vijf pijlers:

1. **P**ositive emotions: het plezierige leven
2. **E**ngagement: het goede betrokken leven
3. **R**elationships: positieve relaties
4. **M**eaning: het zinvolle leven
5. **A**ccomplishment: iets bereiken in je leven

Met behulp van het Seligman's PERMA-model (2011) kunnen we naar "de vakantietijd" kijken.

Positieve emoties
Een essentieel onderdeel van de vitaliteit, energie en betrokkenheid die mensen in hun werk hebben, komt van de ontspanning van een vakantie. Onderzoek in Work and Stress (2010) onthult dat vakanties het algehele welzijn en de gezondheid van werknemers kan stimuleren .
Een vakantie is meestal een aangename ervaring en stimuleert positieve emoties. Vanuit het perspectief van de Broaden-en-Build-theorie van Fredrickson (2009) kunnen deze positieve emoties helpen bij het opbouwen van mentale, emotionele en sociale hulpbronnen, waardoor onze veerkracht om toekomstige stress te verwerken toeneemt.

Betrokkenheid
Vakantie is een tijd waarin we onszelf toestemming geven om te genieten en zo ons welzijn bevorderen.

Genieten betekent intensief focussen op een plezierige ervaring. Betrokkenheid gaat over het feit dat je echt betrokken bent bij wat je doet, dat je gefocust bent en energiek. Veel mensen voelen de druk van hun werk, zelfs wanneer ze op vakantie zijn. Probeer je werk niet mee te nemen op vakantie. En als je beschikbaar wilt zijn, probeer dan limieten in te stellen en zorg ervoor dat je de tijd hebt om echt te ontspannen, bezienswaardigheden te bekijken of wat dan ook dat je op je vakantie wilt ondernemen.

Positieve relaties

Het hebben van positieve relaties is heel belangrijk in ons leven en vakanties zijn een ideaal moment om hier volop aandacht aan te besteden. Door tijd door te brengen met je familie en vrienden weg van de drukte van je dagelijks leven, kun je je echt concentreren op het verbinden en het samen zijn. Dit is een kans om samen dingen te doen, samen te eten, te praten, echt te luisteren naar elkaar en zo de mensen met wie we ons leven delen echt te waarderen.

Zingeving

Tijd vinden om een stap terug te doen en over het leven na te denken, is niet altijd gemakkelijk tijdens ons hectische leven van elke dag. Een belangrijk deel van een vakantie kun je besteden aan tijd nemen om echt bij jezelf in te checken. Hoe gaat het? Wat gaat er goed? Wat niet? Hoe kan je dat veranderen? Hoe kijk je tegen je werk aan? Waar geef je echt om? Hoe kun je dat een groter deel van je leven maken?
Tijd voor rust en stilte bevordert zelfreflectie. Als je van huis weg bent, vooral als je ondergedompeld bent in een andere cultuur, kan dat je ook helpen om je een nieuw perspectief te geven op wat je waardeert en waarom. Waar je dankbaar voor bent en blij van wordt. Wil je weten hoe dankbaar je nu al bent? Doe dan de test op pagina 12.
Wil je met reflectievragen aan de slag gaan, ga dan naar pagina 9 en beantwoord de vragen van het vier stappenplan.

Presteren

Voor de meeste mensen is de vakantietijd echt een tijd voor ontspanning. We zijn echter doelgerichte wezens en te veel tijd zonder structuur kan ons te weinig voldoening geven. Ik denk dat het goed is om niet te veel of te weinig op vakantie te plannen. Als je niets probeert te doen, heb je misschien het gevoel dat je je vakantie hebt verspild, maar als je je dagen helemaal vol hebt gepland, kun je je zelfs in je vakantie uitgeput en gestrest voelen. Vakantiedoelen hoeven niet enorm avontuurlijk te zijn. Je kunt dat boek lezen dat je al geruime tijd in de kast hebt liggen. Ergens anders zijn bied je natuurlijk de gelegenheid om nieuwe ervaringen op te doen en uitdagingen aan te gaan die goed zijn voor je welzijn en deel uitmaken van een gevoel van succes. Dus proef iets dat je nog nooit hebt gegeten, probeer te windsurfen, probeer een vreemde taal te spreken, ook al is het alleen maar om iemand te kunnen bedanken.

Haal het meeste uit je vakantie door van je positieve ervaringen te genieten. Overweeg om vaker korte pauzes te hebben in plaats van een lange vakantie of een plan voor weekendtrips het hele jaar door.
Tips over hoe je elke dag een vakantiegevoel kunt ervaren, lees je op pagina 15 en 17.

Bronvermelding:
Bloom, J. de, Geurts, S. & Kompier, M. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. Happiness Stud 14:613–633
-Frederickson, B.L., (2009). Positivity. New York:Three Rivers Perss.
Geurts, A. E., Taris, T. W., Sonnentag, S., Weerth, C., & Kompier, A.J. (2010). Effects of Vacation from Work on Health and Well-Being: Lots of fun, quickly gone. Work and Stress, 24 (2), 196-216.
Seligman M., (2011). Flourish-A new undestandig of happiness and well-being. London: Nicholas Brealey Publishing

Heb je hier een hulpvraag over? Vraag dan een gratis 30-minuten consult aan! En ontdek hoe coaching of counselling jou kan helpen.

Ontspannen op vakantie - hoe doe je dat? 7 tips van reisexpert en blogger Annie Lausberg

Heb je al zin in de vakantie? Veel mensen kennen het gevoel, net voor je vertrek slaat de stress toe! Nog even de laatste vakantie inkopen doen, je koffer inpakken, nog even snel je favoriete shirt wassen want die moet mee op vakantie en oh ja waar is mijn paspoort ook al weer?
Onderstaande tips helpen je om ontspannen aan je vakantie te beginnen en na afloop langer je vakantie gevoel vast te houden.

01 Extra dagen vrij voor en na je reis

Zorg dat je voorafgaand en aansluitend aan je reis twee of drie dagen al vrij bent van je werk en andere verplichtingen!
Dit geeft je de tijd om rustig in te pakken, mis je nog iets dan heb je nog tijd om het te regelen en/of te halen. Ruim je huis op, thuiskomen in een opgeruimd huis is veel prettiger. Let wel opruimen, niet boenen tot het blinkt!
Bij terugkomst heb je de tijd om de vakantiewas te doen en nog even na te genieten van je vakantie voor je weer wordt opgeslokt door je dagelijkse ritme.

02 Voorkom werkstress

Herkenbaar? Ik ga morgen op vakantie en ik moet nog even wat afmaken op de zaak ....
Hoe voorkom je dit? Maak een to do-list voor je werk: Wat moet écht nog af, wat kan blijven liggen tot na je vakantie en welke werkzaamheden kun je overdragen aan je collega's?
Stel de afwezigheid assistent van je mail één dag eerder en één dag langer in dan je geplande vakantie. Zo kan je de laatste klussen rustig af ronden en je eerste werkdag rustig opstarten en de belangrijkste klussen oppakken.

03 Voorpret

Koop zodra je vakantie is geboekt een reisgids – zelf ben ik een grote fan van Lonely Planets, ook als je niet gaat backpacken - van je vakantiebestemming. Ja, zo'n papieren ding. Kan je alvast wennen aan offline zijn! De reisgids is bron van inspiratie en helpt om in de stemming te komen en alvast een lijst maken met leuke eettentjes en bezienswaardigheden die je niet wilt missen. De voorpret is net zo leuk als de vakantie zelf.

Annie Lausberg, is sinds 1996 werkzaam geweest in de reiswereld eerst bij verschillende reisbureaus en touroperators en in 2006 als zelfstandig reisadviseur. Ze heeft veel van de wereld mogen zien en ook veel nog niet.
Het meest geweldige vindt zij het delen van reiservaringen. Daarom verschijnt eind van de zomer haar nieuwe website (www.uwreisadvies.nl) waar zij haar reizen, foto's en tips met haar lezers deelt.

04 Begin op tijd met je koffer inpakken

Pak jij, net als de meeste mensen, de avond voor vertrek pas je koffer in? Inpakken kost vaak meer tijd dan je denkt, waardoor je 's avonds later in bed ligt dan gepland. En die uurtjes slaap voor je reis zijn nou juist zo goed om relaxed op vakantie te gaan. Bovendien is de kans groot dat je wat vergeet of juist teveel meeneemt. Je hoeft geen weken van te voren te beginnen maar leg een paar dagen van te voren de belangrijke spullen en stapeltjes kleding klaar.

05 Plan rustdagen in je reisschema

Ben jij zo iemand die de hele vakantie vol plant omdat je niks wilt missen? Als je constant op pad bent en steeds nieuwe indrukken opdoet is het moeilijk om écht te ontspannen en uit te rusten. Als je niet oppast moet je zelfs bijkomen van je vakantie. Plan ook een paar dagen in dat je kunt relaxen met een boekje op het strand of bij het zwembad.

06 Check tijdig de gezondheidsadviezen, paspoort en visa vereisen voor jouw bestemming!

Een nieuw paspoort of een visum is meestal niet in een dag geregeld. Ook reisvaccinaties zijn niet in een dag geregeld. Ook zijn deze zaken nog al eens aan verandering onderhevig.
Wist je trouwens dat voor bestemmingen als Kroatië en Turkije ook vaccinaties (DTP) nodig kan hebben? Voor advies kan je bij de GGD terecht en soms ook bij je huisarts. Zelf vind ik thuisvaccinatie.nl een prettige organisatie. Je vult alles in online, plant zelf een afspraak (ook in de avonden en weekenden) en mocht het toch niet nodig zijn laten zij dit via de mail weten.
Vaak worden vaccinaties vergoed door je zorgverzekering, informeer hierna. Voorkomen is beter dan genezen!

07 Voorkom ziek worden op vakantie

Overkomt dit jou ook? De eerste paar dagen van je vakantie ben je verkouden of valt het eten niet lekker? Daar wordt je uiteraard niet blij van.
De belangrijkste reden dat mensen zich soms minder lekker voelen op de vakantie is de stress voorafgaand hun vertrek. Op de eindbestemming aangekomen, plof je neer en ontspan je en dan ben je vatbaarder. Dus zie eerdere tips, vertrek zonder stress.
Gevoelige maag in warme landen? Ondanks dat mensen vaak roepen iets verkeerds gegeten te hebben (ondanks dat ze geen kraanwater, sorbetijs o.i.d. hebben genuttigd) is dit meestal niet het geval. De grootste oorzaken hiervoor hebben te maken met warm/koud verschillen. Lekker de airco hoog in de kamer … maar dan naar buiten en boem je loopt de warmte in, soms wel 10 – 20 graden warmer dan in je kamer.
Of dat heerlijke ijskoude drankje … komt als een ijsklontje in je maag terecht en die was net lekker warm van het zonnetje. Dat vind je maag niet fijn en die gaat protesteren. Dit geldt ook voor die frisse duik in het zwembad om af te koelen…

Van droom naar werk: in 4 stappen

Maak tijd vrij om bij jezelf in te checken!

Stap 1 Vertragen

Als je haast hebt, ga dan langzamer lopen of sta echt even stil. Stilstaan is vooruitgaan. Zoek de vertraging op, om echt even pas op de plaats te maken. Om je heen te kijken en jezelf af te vragen:

- Wat heeft mij hier gebracht?
- Wat wil ik achterlaten?
- Welke bagage neem ik mee op mijn reis van mijn droom naar werk?

Stap 2 Verkrijgen

Van persoonlijke inzichten naar overzicht.

- Schrijf bijvoorbeeld je levensverhaal, wat heb je meegemaakt, welke keuzes heb je gemaakt. En hoe heb je die gemaakt? Met je hoofd of met je hart? Welke rode draad zie je?
- Om je sterke kanten & talenten in beeld te brengen, kun je je omgeving (partner, familie, vrienden en collega's) om hulp vragen. Vraag hen wat jouw 3 grootste talenten zijn en laat je verrassen door de antwoorden.

Zo werk je aan je persoonsprofiel dat laat zien wie je bent en wat je kunt. Een mooie stap om te komen tot wat je wilt.

Stap 3 Verkennen

Je hebt nu je vertrekpunt bepaald, weet wie je bent en wat je kan en je bent nu aangekomen bij de vraag: 'Wat wil ik?' Dit is voor veel mensen een lastige vraag. Vaak willen we deze vraag met ons hoofd beantwoorden. En juist ook bij deze vraag is het belangrijk om naar je gevoel te gaan en te voelen wat je wilt. De volgende vragen kunnen je daarbij helpen:

- Waar krijg ik energie van?
- Waar houd ik van?
- Wanneer zit ik in een flow?

Stap 4 Vertrouwen

Van angst naar vertrouwen. Vertrouwen in jezelf dat je kunt wat je wilt gaan doen, dat je de voor jou belangrijke keuzes maakt en dat je die nu gaat omzetten in doelen. Doelen om jouw droombestemming te bereiken.
Dit doe je door:

- Met je angsten en belemmeringen aan de slag te gaan – hoe reëel zijn je doemscenario's? Heb vertrouwen in jezelf en je dromen.
- Om hulp te vragen – laat je motiveren door anderen en help anderen motivatie te vinden
- Te plannen – maak jouw ultieme actieplan
- En er helemaal voor te gaan. Ook hiervoor geldt, de aanhouder wint!

Heb je hier een hulpvraag over? Vraag dan een gratis 30-minuten consult aan! En ontdek hoe coaching jou kan helpen.

5 TIPS VOOR EEN POSITIEVE MINDSET

Wat helpt je om je positiever te voelen?

Het creëren van een positieve mindset is helaas niet altijd even eenvoudig. Het betekent dat je een stap buiten jezelf mag zetten en objectief naar je gedachten mag kijken. Het belangrijkste is dat je vertrouwen hebt in je vermogen om het te laten gebeuren.

1 WORD JE BEWUST VAN JE TAAL

De gemiddelde mens heeft ongeveer 40.000 gedachten per dag en de duidelijke meerderheid van deze gedachten is negatief. Maar het goede nieuws is het stimuleren van je positiviteit kan soms zo simpel zijn als het veranderen van je gedachten.
Begin met luisteren naar bepaalde sleutelwoorden in jouw taalgebruik en verander de negatieve woorden in positieve.
Als het op je mindset aankomt, zoek dan naar zinnen als: nooit, hopeloos, onmogelijk, te laat, niet genoeg of waardeloos. Je beseft het misschien niet, maar als je deze woorden denkt, stuur je jezelf een subtiele boodschap vol negativiteit.

2 STOP MET HET VERWACHTEN DAT HET LEVEN GEMAKKELIJK IS

De waarheid is dat het leven ook moeilijk kan zijn. Voor ieder van ons. Het kan zelfs pijnlijk zijn. Het leven gaat met vallen en opstaan. Als je je realiseert dat het soms niet gemakkelijk zal zijn, dan kun je je daarop instellen en is het makkelijker om een houding aan te nemen om alles te verwerken wat het leven je brengt.

3 TEL JE ZEGENINGEN

Wees dankbaar! Wanneer je merkt dat je je focust op wat er mis is in je leven, wat je niet hebt, of wat je mist, pas je houding aan dan door je zegeningen te tellen. Waar ben jij dankbaar voor? Om hiermee te oefenen en meer inzicht in te krijgen, kun je dagelijks drie dingen opschrijven waar je dankbaar voor bent.

4 STA OPEN VOOR VERANDERING

Veel mensen associëren verandering met iets negatiefs. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken aan een verhuizing naar een andere stad en alleen overwegen wat je opgeeft. Je zou je vrienden, je favoriete restaurant en je comfortabele huis missen.
Maar verandering kan ook verbazingwekkende dingen in je leven brengen. Mensen met een positieve kijk weten dit en daarom zijn ze niet bang voor verandering. Ze kiezen ervoor om het te omarmen. Als je zich zorgen maakt over een aankomende wijziging, maak je een lijst met positieve dingen die als gevolg hiervan kunnen gebeuren.
Je houding bepaalt hoe je je leven leidt.

5 NEEM VERANTWOORDELIJKHEID

Op elk moment kan je houding die van een slachtoffer of een maker zijn. De eerste stap die je moet nemen om van de slachtoffermodus naar de maker-modus over te schakelen, is verantwoordelijkheid nemen.
Dit is de houding van een maker:
- Ik ben verantwoordelijk voor mijzelf
- Ik heb de leiding over mijn leven, mijn bestemming.

Positieve puzzeltijd

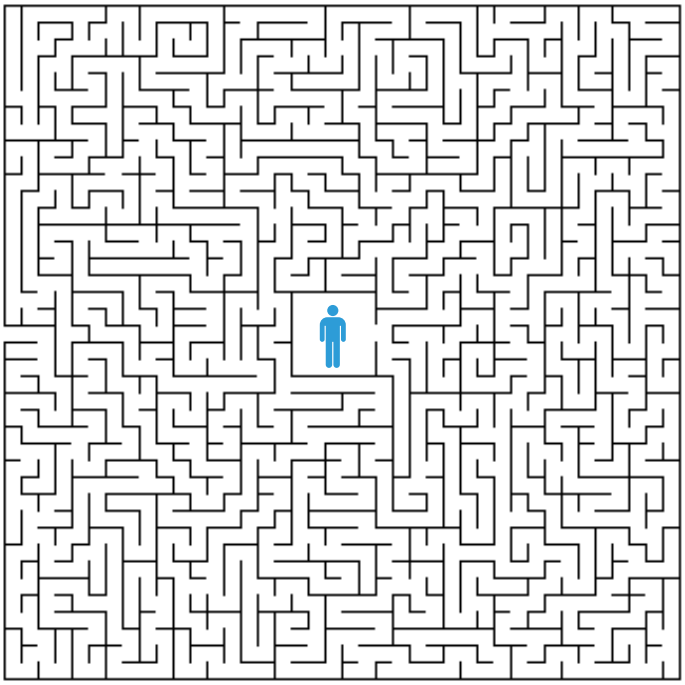
Positieve vakantietijd

S	E	E	T	D	K	A	M	P	E	R	E	N	N
N	I	O	N	J	F	I	J	R	E	I	Z	E	N
N	O	U	E	I	S	T	R	A	N	D	G	B	B
B	V	Z	H	T	A	K	E	E	Z	A	U	A	A
Z	O	N	N	E	B	R	I	L	W	I	R	N	C
T	I	E	Z	J	I	E	T	W	T	B	V	A	O
S	W	D	W	I	E	T	U	E	E	A	R	A	R
R	A	A	E	R	G	O	N	Q	K	A	T	T	E
E	T	B	M	V	V	L	U	A	V	E	A	U	F
P	E	E	B	W	A	E	N	A	K	E	A	L	F
P	R	N	A	N	N	T	N	E	T	A	L	A	O
I	I	N	D	N	I	H	O	T	E	L	V	V	K
L	J	O	S	E	G	I	U	T	G	E	I	L	V
S	S	Z	T	B	A	G	A	G	E	B	A	N	D

BAGAGEBAND
BARBEQUEN
BOOT
BUITENLAND
CARAVAN
HOTEL
KAMPEREN
KOFFER
REIZEN
SLIPPERS
STRAND
TAAL
TENT
VAKANTIE
VAKANTIEHUIS
VALUTA
VLIEGTUIG
VOUWWAGEN
VRIJETIJD
WATERIJS
ZEE
ZON
ZONNEBADEN
ZONNEBRIL
ZWEMBAD

De overgebleven letters vormen de oplossing.

Wat is de snelste weg naar het strand?



p+ +i+ -jd+ i=v+e

os tijd ei

-t+a+ m=k+ -jd+e

tv man tijd tijd

-b n+ r=i+t -nt

bom oor tent

b=v+e+ -t

berg tent

Oplossingen:
- Een fijne vakantie toegewenst.
- Positieve vakantietijd om nooit te vergeten

"Hoe dankbaar voel jij je?"

Doe de dankbaarheids-test!

Wat is je dankbaarheidsquotiënt? Doe de volgende test en ontdek het.
Noteer het cijfer dat overeenkomt met hoeveel je het eens bent met elke uitspraak.
Tel vervolgens de scores van de 6 vragen op en kijk in welke dankbaarheidscategorie je valt.

1. Ik heb zoveel in het leven om dankbaar voor te zijn.

1 = helemaal mee oneens
2 = mee oneens
3 = enigszins mee oneens
4 = neutraal
5 = enigszins mee eens
6 = mee eens
7 = zeer mee eens

score:

2. Als ik alles moest opsommen waar ik dankbaar voor ben, zou dat een hele lange lijst zijn.

1 = helemaal mee oneens
2 = mee oneens
3 = enigszins mee oneens
4 = neutraal
5 = enigszins mee eens
6 = mee eens
7 = zeer mee eens

score:

3. Als ik naar de wereld kijk, zie ik zoveel dingen om dankbaar voor te kunnen zijn.

1 = helemaal mee oneens
2 = mee oneens
3 = enigszins mee oneens
4 = neutraal
5 = enigszins mee eens
6 = mee eens
7 = zeer mee eens

score:

4. Ik ben een grote verscheidenheid aan mensen dankbaar.

1 = helemaal mee oneens
2 = mee oneens
3 = enigszins mee oneens
4 = neutraal
5 = enigszins mee eens
6 = mee eens
7 = zeer mee eens

score:

5. Naarmate ik ouder word, merk ik dat ik de mensen, gebeurtenissen en situaties die deel van mijn leven zijn of zijn geweest, beter kan waarderen.

1 = helemaal mee oneens
2 = mee oneens
3 = enigszins mee oneens
4 = neutraal
5 = enigszins mee eens
6 = mee eens
7 = zeer mee eens

score:

6. Ik voel me meerdere keren per week dankbaar voor iets of iemand, soms zelfs een paar keer per dag.

1 = helemaal mee oneens
2 = mee oneens
3 = enigszins mee oneens
4 = neutraal
5 = enigszins mee eens
6 = mee eens
7 = zeer mee eens

score:

Totaalscore:

Test je dankbaarheidsquotiënt: "Wat zegt jouw score?"

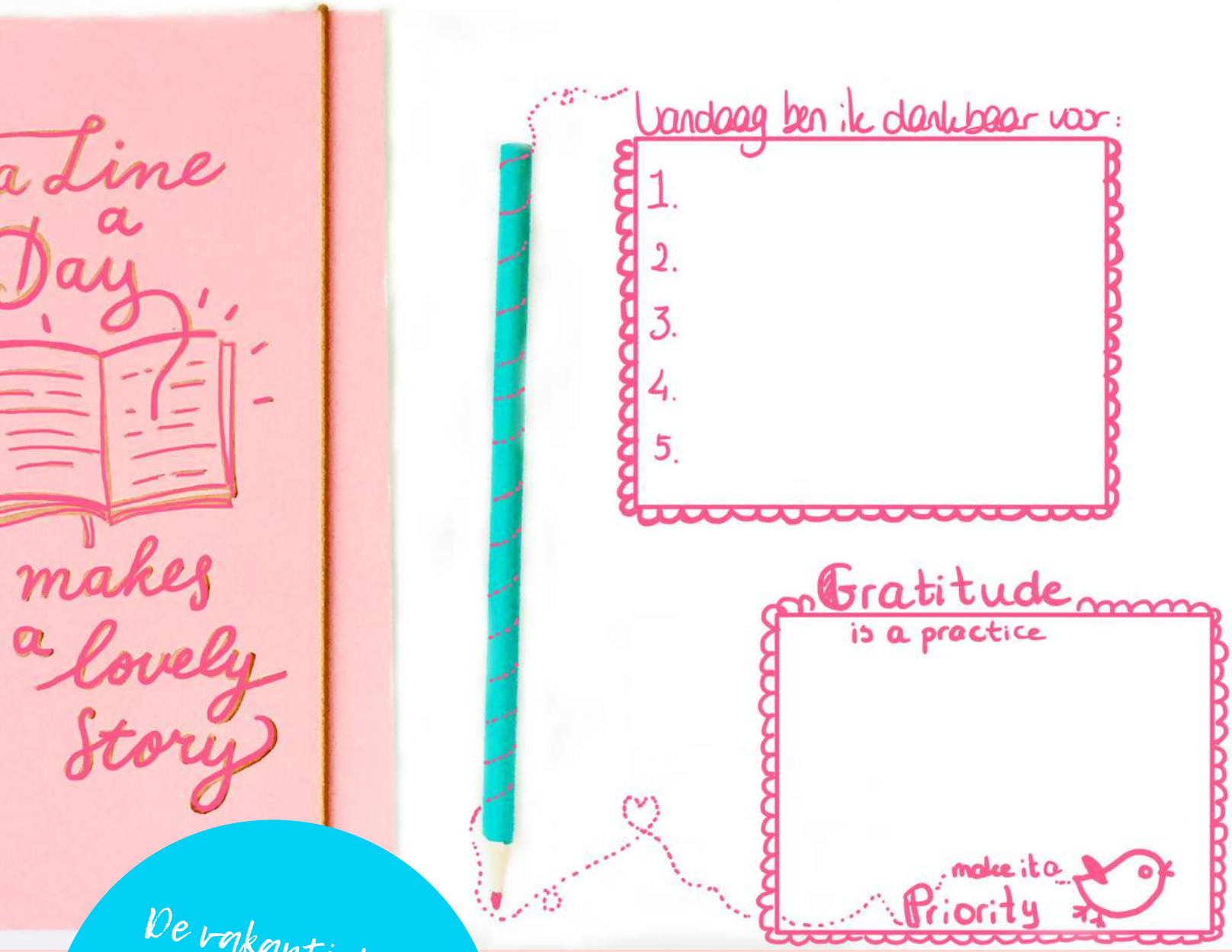
6 tot 18 punten
Hoewel je leven op het moment niet lijkt te bruisen van zegeningen, kan je dankbaarheidsquotiënt - en je gevoel van geluk en vervulling - enorm groeien als je je aandacht vestigt op die dingen die voor je werken. Richt je aandacht op de dingen die goed gaan en waar je echt dankbaar voor bent. Je zal zien dat door oefening er in de loop van de tijd een verschuiving in perspectief te ontdekken is die echt effect op je leven kan hebben. Je kunt je inzicht in dankbaarheid oefenen door gebruik te maken van bijvoorbeeld een dankbaarheidsdagboek.

19 tot 31 punten
Hoewel je dankbaar bent voor de dingen die dit rechtvaardigen (een vriendelijk gebaar, een genereuze aanbieding), ben je geneigd dankbaarheid te zien als een reactieve reactie in plaats van als een initiatief. Kijk wat er gebeurt als je proactief bent in het werken met dankbaarheid, als je alles wat op je pad komt met een open hart ontvangt. Op deze manier zul je de volle kracht van dankbaarheid ervaren. Start met een dankbaarheidsdagboek om je ervaringen op te schrijven. Meer hierover op de volgende pagina.

32 tot 42 punten
Je bent je goed bewust van de kracht van dankbaarheid en de rol die het speelt in je relaties, je werk en je spirituele groei. En hoewel je er misschien heel goed in bent geworden om het te ontvangen en te ontwikkelen, is de grootste uitdaging om het te voelen, zelfs bij teleurstelling en pijn. Maak er een persoonlijk doel van om je vaardigheden aan te scherpen om dankbaarheid echt te kunnen voelen, zodat je er zelfs tijdens meer moeilijke tijden gebruik van kunt maken. Dit kun je bijvoorbeeld doen door het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek.

Deze test is overgenomen uit het "Journal of Personality and Social Psychology" (2002), uitgegeven door de American Psychological Association en vertaald.

DANKBAARHEIDSDAGBOEK



De vakantietijd is een mooi moment om te starten met een dagboek!

VREUGDE

Zo heb je elke dag een vakantiegevoel!

Als je vreugde voelt, dan voel je je goed. Je voelt je bijvoorbeeld zelfverzekerd, krachtig en bekwaam. Dit zijn allemaal goede redenen om meer vreugde in je leven te willen ervaren. Hier zijn vijf dingen die je kunt doen voor meer joy.

1. Maak een bewuste keuze om meer van het leven te genieten
Het is de beslissing om bewust te kiezen voor een houding en gedrag die leiden naar geluk boven ongeluk. Als je besluit bewust meer vrolijk te zijn en daarmee je mindset weet te veranderen dan zal je meer redenen vinden om regelmatig gelukkig te zijn.

2. Hou het simpel
Vind je dat je vaak veel op je bord hebt? Dat het moeilijk is om er zelfs aan te denken om te genieten van de goede dingen in het leven? Als dat zo is, is het misschien tijd om serieus te kijken naar wat echt belangrijk voor je is. Als je de onnodige dingen weg kunt halen, geeft dat meer tijd om dingen te doen waar je echt gelukkig van wordt. Probeer te stoppen met jezelf voorbij te lopen, leer vaker te kiezen voor jezelf door bijvoorbeeld vaker 'nee' te zeggen. Maak tijd vrij voor jezelf, voor dingen die je echt belangrijk vindt en voor de mensen van wie je houdt.

3 Maak je eigen joy list
Een joy list is een lijst met activiteiten in je leven die je vreugde brengen. Deze lijst bevat activiteiten waar jij echt blij van wordt.
Op pagina 11 vind je een uitgebreide uitleg over het maken van jouw eigen joy list!

4. Breng meer tijd door met de mensen van wie je houdt en met andere gelukkige mensen
Mensen die sociale netwerken hebben zijn doorgaans vreugdevoller dan degenen die dat niet hebben. Bovendien blijkt uit onderzoek van de Harvard Medical School dat geluk besmettelijk is, dus hoe meer tijd je doorbrengt met gelukkige mensen, hoe meer geluk zich naar jou en je vrienden en vrienden van vrienden zal verspreiden enzovoort.

5. Wees lief voor iemand anders.
Als je je uiterste best doet om iemand anders een goed gevoel te geven, zul jij je ook vaak goed voelen. Soms is alles wat je nodig hebt een willekeurige daad van vriendelijkheid, een klein compliment of een glimlach om iemands dag op te vrolijken, waardoor jij je op jouw beurt gelukkiger en beter voelt over jezelf.

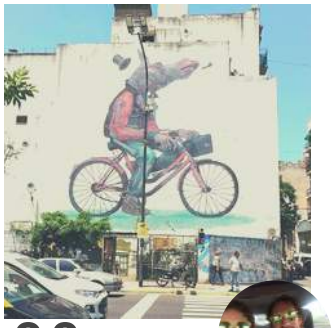
POSITIEVE VAKANTIEMOMENTJES

Positieve momenten zijn er in alle soorten en maten. Vaak staan we daar helemaal niet bij stil. Zijn we te druk met alles wat we nog moeten doen en laten we dit soort momenten min of meer aan ons voorbij gaan.
Terwijl als je oog hebt voor de positieve momentjes om je heen, dat je dan zult merken dat je vaker geluksmomentjes zal ervaren. En dat dit je algehele geluksgevoel verhoogt.

8 kleine vakantiegeluksmomentjes van Roseanne, Jan-Willem, Paul, Anne-Marie, Saskia en mijzelf

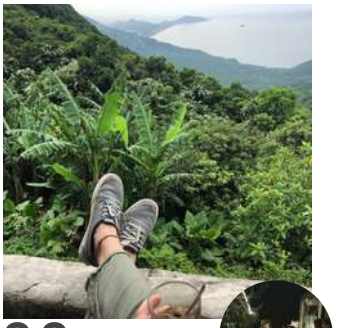
01

PAUL: ANDERE LANDEN, ANDERE CULTUREN. WAT IS REIZEN TOCH HEERLIJK.



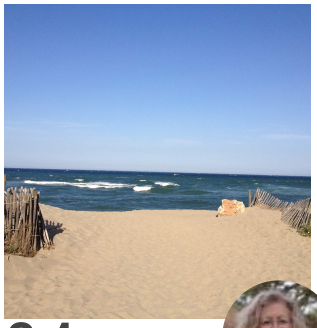
02

ANNE-MARIE: NIEUWE ERVARINGEN, MEER VAN DE WERELD ZIEN. DIT WAS BUENOS AIRES.



03

ROSEANNE: COFFEE WITH A VIEW! - VIETNAM



04

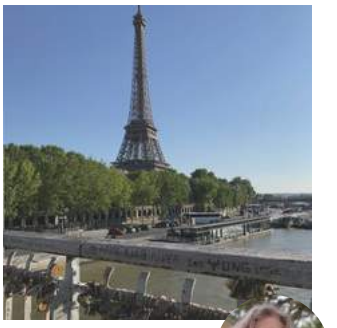
ESTHER: EEN HEERLIJKE STRANDWANDELING MAKEN. OOK ALS HET MINDER GOED WEER IS.

05

ROSEANNE: BALI, GEZELLIGHEID BIJ ZONSONDERGANG OP HET STRAND.

06

JAN-WILLEM: TIJD VOOR MIJN GEZIN, GEZELLIG SAMEN ZIJN MET MIJN VROUW EN KINDEREN.



07

ESTHER: STEDENTRIP, DE STAD VAN DE LIEFDE.

08

SASKIA: VRIENDSCHAPPEN DIE JAREN TERUGGAAN -ZO FIJN OM ELKAAR TE VERGEZELLEN OP DE REIS DIE HET LEVEN HEET.

Wat is jouw positieve vakantiemomentje?

Meer plezier in je leven? 3 tips!

Zo heb je elke dag een vakantiegevoel!

1

Neem het leven niet te serieus:
Meer plezier ervaren in je leven bereik je ook door dingen niet te serieus te nemen en dan ook vooral jezelf niet te serieus te nemen.
Als je kunt lachen om je eigen fouten, dan helpt dat bij je gelukkig voelen.

2

Humor:
Hoe vaak heb je de slappe lach in je eentje? Niet vaak waarschijnlijk. Lachen is iets dat verbindt. Kijk maar als je lacht en je hebt oogcontact met een vreemde. Je voelt de verbinding, omdat je samen kunt lachen om hetzelfde voorval. Wanneer had jij voor het laatst de slappe lach? En met wie?

3

'Plan for pleasure for each and every day.'
- Tony Robbins -

Kijk aan het einde van de dag terug op de plezierige momenten en probeer van deze terugblik echt te genieten.
Plan voor de volgende dag nieuwe plezierige momenten in waarop je je kunt verheugen.
Veel plezier!

In de praktijk

Een inkijkje in mijn praktijk(en)

DE ONLINE COACHPRAKTIJK

"Owning our stories and loving ourselves through the process is the bravest thing we will ever do. More importantly, it frees us to write a new ending...."
- Brené Brown -

Online Coaching wordt steeds populairder, steeds meer mensen doen een beroep op een coach om weer regie te krijgen over hun leven. De kracht van online coaching zit hem vooral in het verkrijgen van inzichten, bewustwording, het verkennen van mogelijkheden en oplossingen en het vertrouwen op je zelfwerkzaamheid om in actie te komen.
Er is steeds meer aandacht voor en vraag naar online coaching: coaching op afstand en toch dichtbij!

Bij De Online Coachpraktijk is online coaching een mooie combinatie van contact via internet door het schrijven van berichten en telefonische ondersteuning door het voeren van gesprekken met een coach.

Internet gebruiken we meer en meer en we schrijven ook steeds meer. Dat hebben we misschien niet zo in de gaten maar alle e-mails, WhatsApp berichten, berichten op Facebook, LinkedIn en Instagram die we schrijven op een dag maken eigenlijk dat we meer schrijven dan ooit te voor. Uit onderzoek is gebleken dat er al veel mensen via internet coaching en therapie hebben gekregen. En hierbij speelt schrijven een belangrijke rol.

Ga naar **www.deonlinecoachpraktijk.nl** of bel me op **06-53986358.**

Coaching op afstand en toch dichtbij!

In de volgende Positieve Psychologie Post

Elke maand een nieuw thema!
Meld je nu aan:
www.estheroosterling.nl

Positieve Psychologie Post

ESTHER OOSTERLING
LEVENSLOOPPSYCHOLOOG & COACH

contact

ESTHER OOSTERLING

Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort

06-53 98 63 58
esther@estheroosterling.nl

www.estheroosterling.nl