

Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

THEMA VERTRAGEN

Hoe wil je dat
jouw nieuwe
jaar eruit ziet?
En nog meer
vragen en tips
voor een mooie
start.

Vertragen
dat doe je
zo:
9 tips

Inhoud

03 Welkom

04 Positieve quote

05 Ervaar de kracht van positieve psychologie: vertragen

07 Vertragen dat doe je zo: 9 tips

08 In de praktijk

10 Hoe wil je dat jouw nieuwe jaar eruit ziet?



WELKOM

*You can't calm the storm,
so stop trying.
What you can do
is calm yourself.
The storm will pass.*

- Timber Hawkeye -

Het afgelopen jaar is voor veel mensen hectisch geweest. Een jaar dat veel aanpassingen heeft gevraagd en wellicht ook veel spanningen en verdriet heeft gegeven. Toch heb ik veel mensen horen zeggen, dat ze de 'opgelegde' rust ook wel waarderen. Het hoeft allemaal niet meer zo snel en we moeten minder sociaal 'verplichte' dingen doen.

In je dagelijks leven is het vaak moeilijk om te vertragen of om stil te staan. Je bent de hele dag bezig en vaak op de automatische piloot, niet echt bewust van alles wat je doet. Het zijn vaak de momenten waarop je loslaat, dat er ruimte komt om te ontvangen en dat je de energie weer voelt stromen. En wanneer je in de valkuil stapt waarin alles draait om sneller, beter en meer, krijg je juist minder of in elk geval niet datgene wat je had verwacht of gewenst.

Momenten van stilte brengen je brein tot rust en helpen je de dingen te verwerken, die je allemaal meemaakt in je drukke leven. Stilstaan en vertragen, geven je de mogelijkheid tot reflectie: met welke dingen vul ik nu mijn dagen en zijn dat de dingen waar ik blij of gelukkig van word?

Is je leven druk en onrustig? Ben je op zoek naar meer rust? Op pagina 5 vind je meer achtergrondinformatie en ook met de tips op pagina 7 kun je meer rust, ruimte en kalmte in je leven brengen.

Vertragen is de eerste stap in mijn 4 stappenplan, dat ik vaak gebruik. Stilstaan bij de situatie waar je nu inzit, kijken wat je wilt veranderen of juist behouden. De volgende stap is verkrijgen, het verkrijgen van inzichten, opgevolgd door de stap: verkennen. Het verkennen van nieuwe mogelijkheden en als laatste de stap: vertrouwen. Vertrouwen in je eigen kunnen om



stappen te zetten op weg naar verandering en op weg naar de doelen die je wilt behalen.

In 2021 komen deze stappen stuk voor stuk voorbij als thema in mijn gratis mini magazine.

Deze periode van het jaar voelt vaak als het moment om nieuwe dingen op te starten, om nieuwe plannen te maken. Om alvast zaadjes te planten voor de komende tijd. Misschien is er een project wat je op wilt starten, waar je alvast wat contacten voor kunt leggen of een planning voor kunt maken. Of misschien wil je van richting veranderen op een aantal gebieden in je leven en kun je nu al kijken wie of wat je daarbij kan helpen. Welke zaadjes je ook wilt planten, als je ze goed verzorgt dan is de kans groot dat je daar de vruchten van gaat plukken. Waar wil jij nu mee starten en later tot bloei laten komen?

Hoe wil jij dat jouw nieuwe jaar eruit ziet? Op pagina 10 tref je een aantal inspirerende vragen aan om je daarmee op weg te helpen.

Geniet van de mooie momenten die elke dag in zich heeft als je er oog voor hebt!

Veel leesplezier en 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.

“

Slow down and enjoy life.
It's not only the scenery you
miss by going too fast

—

you also miss the sense
of where you are going
and why.

”

- EDDIE CANTOR -



Ervaar de kracht van positieve psychologie - Vertragen -

De kracht van vertragen

In je dagelijks leven is het vaak moeilijk om te vertragen of om stil te staan. Je bent de hele dag bezig en vaak op de automatische piloot, je bent je niet echt bewust van alles wat je doet.

Het zijn vaak de momenten waarop je loslaat, dat er ruimte komt om te ontvangen en dat je de energie weer voelt stromen.

En wanneer je in de valkuil stapt waarin alles draait om meer, sneller en beter, dan krijg je juist minder of in elk geval niet datgene wat je gewenst of verwacht had.

Momenten van stilte brengen je brein tot rust en helpen je de dingen te verwerken, die je allemaal meemaakt in je drukke leven.

Stilstaan en vertragen, geeft je de mogelijkheid tot reflectie: met welke dingen vul ik nu mijn dagen en zijn dat de dingen waar ik blij of gelukkig van word?

*"If you're always
racing to the next
moment, what
happens to the one
you're in?
Slow down and enjoy
the moment you're in
and live your life to
the fullest."*

- Nanette Mathews -

Vertragen & Positieve emoties

Hoe creëer jij de balans in vertraging en een tempo dat past bij wie jij bent en bij wat jij belangrijk vindt in het leven?

Er zijn positieve emoties met een lage 'arousal': je voelt je bijvoorbeeld tevreden,

ontspannen, sereen, kalm.

Sereniteit is een rustige positieve emotie.

In Oosterse culturen zijn juist deze emoties met geluk geassocieerd. Sereniteit is het moment waarop we voelen dat we ons geen zorgen hoeven te maken en dat de huidige situatie precies goed lijkt te gaan. Het is erg belangrijk om deze emotie te onderhouden omdat, zelfs als het goed gaat, we de neiging hebben om ons te richten op het verleden of ons zorgen te maken over de toekomst.

Sereniteit kan worden gevoeld door je te richten op het genieten van het huidige moment.

Je ervaart sereniteit, net als vreugde, als je omgeving weinig van je vraagt en veilig en vertrouwd is. Echter anders dan bij vreugde is sereniteit veel meer ingehouden.

Van sereniteit wil je achterover leunen en alles in je opnemen. Het is een heel bewuste toestand die aanzet om te genieten van je huidige omstandigheden en manieren te vinden om die vollediger en vaker in je leven te integreren. Als je tegen jezelf zegt: 'Dit zou ik vaker moeten doen!' dan heb je te maken met sereniteit. Sereniteit zorgt voor een spoor van andere positieve emoties zoals: vreugde, trots, plezier of ontzag (Fredrickson, 2009).

'Als je tegen jezelf zegt: 'Dit zou ik vaker moeten doen!' dan heb je te maken met sereniteit.'

Sereniteit verwijst ook naar het vermogen om kalm te blijven in stressvolle situaties. Door stap voor stap je aandacht te besteden aan je gedachten en gevoelens op het moment dat je stress ervaart, kun je jouw stress hanteerbaar maken en je gevoel van rust en sereniteit terugvinden.

Wanneer voelde jij je volledig vredig en sereen, echt tevreden met waar je was? Wanneer voelde je leven erg comfortabel en erg goed?

Meer weten over hoe jij meer sereniteit kunt ervaren?

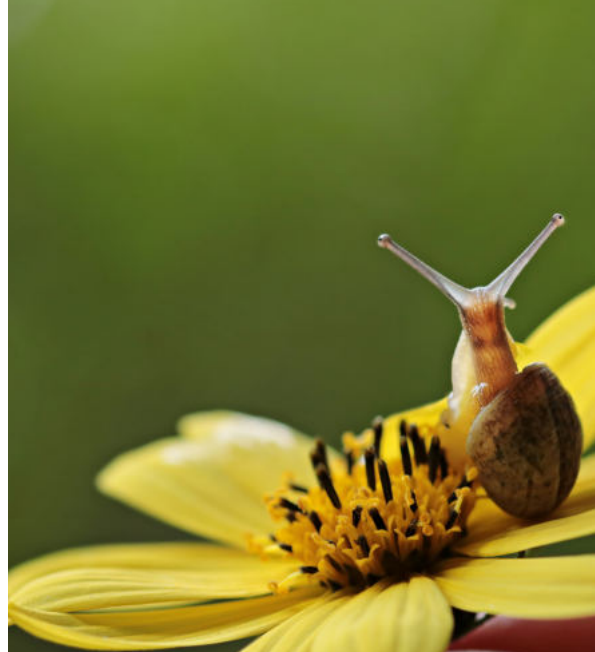
Lees dan de tips op pagina 7.

Bronvermelding:

Fredrickson, B. L. (2009). Positivity. New York, NY: Crown Publishers.

Roberts, K., & Cunningham, G. (1990). Serenity: Concept analysis and measurement. Educational Gerontology, 16(6), 577-589.

Met perspectief vooruit
ervaar de kracht van positieve psychologie



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

VERTRAGEN, DAT DOE JE ZO: 9 TIPS

Is je leven druk en onrustig? Ben je op zoek naar meer rust?
Met de volgende tips kun je meer rust en kalmte in je leven brengen.

1. BEN DANKBAAR

Wanneer je wakker gaat en voordat je zelfs uit bed komt, sluit dan nog even je ogen en denk na over de dingen waar je dankbaar voor bent. Overweeg de meest ogenschijnlijke basale geschenken die je hebt: een baan, goede relaties, je huis, je kleding, je gezondheid. Wees gul met complimenten, bedankjes en het uiten van je dankbaarheid en waardering. Zo maak je jezelf meer bewust van al het goede dat je overkomt.

2. ACCEPTEER

Leer te accepteren hoe je je op dit moment voelt, en leer te accepteren dat het leven op dit moment is zoals het is. Je hoeft bijvoorbeeld niet overal een mening over te hebben en je hoeft niet overal op in te gaan. Accepteer anderen voor wie ze zijn. Als iemand niet aardig tegen je is, is het je eigen keuze om al dan niet tijd met hem of haar door te brengen. Accepteer dat je ze niet kunt veranderen en accepteer je situatie voor wat het is. Acceptatie is geen stagnatie. Acceptatie is begrijpen wat je wel en niet kunt veranderen.

3. DOE IETS CREATIEFS

Even uit je hoofd en bezig zijn met je handen, even niet hoeven nadenken maar creatief bezig zijn dat zorgt ook voor rust en ruimte.

Je kunt gaan tuinieren maar ook een taart gaan bakken of gaan knutselen. Iets waar je blij van wordt.

4. GENIET VAN HET HIER EN NU

Vertragen nodigt uit om te genieten van het huidige moment en om manieren te vinden om dit soort momenten vaker te beleven. Bijvoorbeeld door de luisteren naar mooie muziek, of het kijken naar een mooie zonsondergang.

5. CREËR EEN RUSTIGE OMGEVING

Je kunt bijvoorbeeld een rustige plek zoeken en zo een rustige plek creëren om te werken. Of activiteiten doen die je meer innerlijke rust geven. Je kunt zelf keuzes maken om meer stilte, rust en ruimte om je heen te hebben.

6. WERK MET FOCUS

Kies één of twee taken die je vandaag wilt voltooien, en richt je uitsluitend daar op.

Check je email op een paar vaste momenten in de dag.

Probeer ook je telefoon eens wat vaker op stil te zetten of thuis te laten. Ervaar hoe fijn het is om af en toe weer echt alleen te zijn.

Onbereikbaarheid geeft je rust en focus.

7. GA DE NATUUR IN

Ga wandelen in het bos of ga naar het strand. Het ruisen van de zee en de stilte van het bos hebben een kalmerende werking.

8. WEES LIEF VOOR ANDEREN

De manier waarop je met de mensen in je omgeving omgaat heeft een grote invloed op je welbevinden. Je kunt meer rust en kalmte brengen in je gesprekken met anderen en de manier waarop je met anderen samen bent. Voel meer compassie voor anderen. Niet iedereen die vervelend overkomt bedoelt het slecht. Ga van het beste uit, en voel compassie. Wees vriendelijk voor anderen, niets wijst erop dat onvriendelijkheid je iets oplevert. Schenk iedereen die je vandaag tegenkomt een glimlach en kijk hoe goed dat voelt. Wees niet verrast als mensen terug glimlachen. Dan voel je je dubbel zo goed.

9. GENIET VAN DE STILTE

Juist niets doen, gewoon even zitten, even tijd nemen voor jezelf, dat is in deze tijd van zoveel dingen moeten voor veel mensen heel lastig. Leg je telefoon aan de kant, kijk eens geen televisie of Netflix op je Ipad maar geniet van de stilte om je heen. Hoelang lukt het jou om even echt te genieten van stilte om je heen?



“

**Realize deeply that
the present
moment is all you
ever have.**

**Make the Now
the primary focus
of your life.**

”

- ECKHART TOLLE -

Hoe vaak komt het voor dat je even niets doet, echt niets?

Deze vraag stelde ik aan een cliënt die altijd druk was met haar werk, kinderen, nevenactiviteiten, huishouden, dag in dag uit en dat kostte haar zoveel energie, dat ze zich heel moe voelde. Het gaf haar geen voldoening en daarbij vond ze zelf ook nog dat ze niet mocht klagen, want met alles wat ze had moest ze wel gelukkig zijn. Ze schaamde zich min of meer voor haar vraag om hulp.

En met haar hulpvraag is ze zeker niet de enige. In mijn praktijk krijg ik van cliënten vaak de vraag: 'Hoe kan ik met alle drukte in mijn leven omgaan en met de bijhorende stress die dat oplevert?'

Als ik dan vraag naar de achterliggende reden, waarom iemand dit allemaal van zichzelf moet. Laat het antwoord vaak lang op zich wachten, want daar zijn we ons vaak niet van bewust. Die innerlijke stem, die we allemaal van alles horen zeggen de hele dag, kan heel streng en hardnekkig zijn en maakt dat we verleerd zijn om 'lummeltijd' in te plannen.

Het moet altijd nuttig zijn, dat omgaan met tijd. Daarom hebben we het 'multitasken' uitgevonden (dat natuurlijk niet echt werkt, maar we geloven er graag in) om zoveel mogelijk dingen te kunnen combineren. Zodat we aan het einde van de dag een lange things to do lijst kunnen afvinken en we tot de conclusie komen dat het helaas niet gelukt is om alles te doen. Doorschuiven naar de volgende dag dan maar. Dat geeft geen energie en geen voldaan gevoel.

Niet overal aan voorbij rennen maar vertragen en bewust kiezen, dat geeft wel energie. Neem vaker de tijd om even niks nuttigs te moeten doen. Vind je dit heel moeilijk?

Plan dan echt tijd in je agenda in: een uur per dag of een avond per week. Gebruik deze tijd om iets te doen dat rust geeft in je hoofd. Als je jezelf deze tijd gunt en jezelf toestaat om dingen te doen die je ook echt wilt doen, zul je meer positieve emoties ervaren en meer inzicht krijgen in wat voor jou belangrijk is.

Hoe zit dat met jou? Doe jij echt de dingen waar je blij van wordt? Lukt het jou om te vertragen of zelfs af en toe stil te staan?

Wil je hier meer over weten? Of heb je een hulpvraag waar je mee aan de slag wilt gaan?

Vraag dan geheel vrijblijvend een 30-minuten consult aan en ontdek of coaching of counselling jou kan helpen. Je kunt contact opnemen met mij via het contactformulier op www.estheroosterling.nl of bel me op nummer 06-53 98 63 58.



Counselling & Therapie



Coaching



Online coaching

Hoe wil je dat jouw nieuwe jaar eruit ziet?

Aan het eind van elk jaar en op hun verjaardagen nemen veel mensen de tijd om na te denken en vooruit te kijken. Als jij één van deze mensen bent, of als je de voordelen in ziet van een beetje zelfreflectie dan tref je hier een aantal inspirerende vragen aan.

Deze vragen kun je één keer per jaar, één keer per maand of wanneer je een richting in je leven zoekt, beantwoorden. Ze zijn bedoeld om je te helpen de tijd te nemen om het jaar af te sluiten en vol energie en met focus het nieuwe jaar te starten.

Kijkend naar het afgelopen jaar:

- Wat heb je bereikt?
- Wat wilde je bereiken dat je niet heb bereikt?
- Wil je dit nog steeds doen?)
- Wat zei je dat je zou doen maar wat je niet hebt gedaan? (Wil je dit nog steeds doen?)
- Wat waren je grootste teleurstellingen?
- Wat heb je geleerd? - Maak een lijst van drie lessen die het belangrijkste voor je zijn als je aan dit jaar terugdenkt? (Zie ze als richtlijnen voor volgend jaar).

Patronen veranderen:

- Hoe beperk je jezelf en hoe kun je deze acties transformeren naar krachtige acties?
- Wat zeg je tegen jezelf om dingen die minder goed zijn gegaan te verklaren?
- Welke overtuigingen hebben je beperkt? Hebben je tegen gehouden? Maak een lijst van je beperkende overtuigingen.
- Maak een lijst van je nieuwe helpende overtuigingen. Maak ze persoonlijk, positief, in de tegenwoordige tijd, krachtig, eenvoudig en toekomstgericht.
- Lees je nieuwe helpende gedachten elke dag hardop voor wanneer je wakker wordt en voordat je gaat slapen. Leer zo je onderbewustzijn dat dit je nieuwe overtuigingen zijn.

Vooruit kijken:

- Wat zijn je persoonlijke waarden? Wat is voor jou het belangrijkste in je leven? Wat drijft jou?
- Welke rollen speel je in je leven? Maak vervolgens een lijst van nieuwe rollen die je het komende jaar in je leven wilt opnemen.
- Beoordeel elke rol op een schaal van 1 tot 10, waarbij 10 de belangrijkste is.
- Waar is je leven uit balans?
- Als je één probleem voor eens en voor altijd achter je zou kunnen laten, wat zou dat dan zijn?
- Welke rol is jouw belangrijkste focus voor volgend jaar? (Als je één van deze rollen aan het einde van volgend jaar laat zien en laat zien dat je een goed gevoel hebt over hoe je die rol speelt, welke zou dat dan zijn?)
- Wat zijn je doelen voor elke rol?

De manier waarop dit werkt, is dat je jezelf de bovenstaande vragen stelt. Schrijf ze bijvoorbeeld op in een mooi schrift. Nadat je dat gedaan hebt voor alle bovenstaande vragen, dan beantwoord je de laatste vraag:

- Wat wil je bereiken en wie wil je het komend jaar zijn?

Gun jezelf de tijd voor een moment van zelfreflectie, dat je dit jaar zal helpen het leven te creëren dat je echt wilt. Het duurt maar een uur of twee.

Bronvermelding: "Your Best Year Yet: Ten Questions for Making the Next Twelve Months Your Most Successful Ever" by Jinny S. Ditzler.

In de volgende Positieve Psychologie Post



**Thema:
Verkrijgen**

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

Positieve Psychologie Post



contact

ESTHER OOSTERLING

**Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort**

**06-53 98 63 58
esther@estheroosterling.nl**

www.estheroosterling.nl