

openup

Een praktische gids voor

Positieve Psychologie



LEER JE EIGEN GELUKSGEVOEL
TE VERSTERKEN

Hoe je **echt gelukkig** kunt zijn, is ongetwijfeld een van de grootste vragen aller tijden.

Het begin van het psychologisch en filosofisch denken over een gelukkig leven ontstond bijna 2500 jaar geleden in het oude China, India en Griekenland met Confucius, Boeddha en Socrates.



Tot het einde van de 19e eeuw richtte de psychologie zich op **pathologie**: ongeluk en de oorzaken van ongelukkig zijn. De positieve psychologie ontstond deels in reactie op deze focus op 'problemen'. In plaats van te proberen op te lossen wat er 'mis' is met mensen, onderzoekt de positieve psychologie hoe we **sterke punten kunnen vergroten** en de positieve aspecten van het leven kunnen versterken, zoals veerkracht, vreugde en betekenis.

In de 20e eeuw bleef de belangstelling voor positieve psychologie groeien en onderzoekers begonnen zich de vraag te stellen:

“Wat maakt gelukkige mensen gelukkig?”

Dankzij allerlei wetenschappelijk onderzoek en ontwikkelingen in de psychologie de afgelopen jaren hebben we nu meer kennis dan ooit over de basisprincipes van menselijk geluk.

Wat is **positieve psychologie**?

Positieve psychologie is de wetenschappelijke studie van wat het leven **de moeite waard maakt.**

- Peterson, 2008

Positieve psychologie is het onderzoek naar de goede dingen in het leven: welzijn, geluk, tevredenheid en voldoening. Het onderzoekt menselijke gedachten, gevoelens en gedrag met een **focus op onze sterke punten in plaats van op de zwakke.**

De term is al in de jaren 50 bedacht door psycholoog Abraham Maslow. Pas in 2002 werd het algemeen bekend dankzij het boek "Authentic Happiness" van Martin Seligman. Hij stelde een nieuw onderzoeksgebied in de psychologie voor, dat zich richt op **wat het leven mooi maakt** in plaats van moeilijk. Daarbij benadrukte hij drie essentiële **doelen** van de psychologie bij het bestuderen van geluk:

“Het eerste (doel) is dat psychologie zich evenveel moet interesseren voor de **krachten als de zwaktes van de mens. Het moet onderzoek doen naar de **goede dingen** in het leven. En het zou zich net zoveel bezig moeten houden met hoe **normale mensen** hun leven voldoening geven, als het stimuleren van grote talenten.”**

- Martin Seligman, TED-Talk

De aanpak van Seligman is door onderzoekers over de hele wereld opgepikt en heeft zo de basis gelegd voor de toepassing van positieve principes op andere gebieden in de psychologie.

IN EEN NOTENDOP

Het **doel** van positieve psychologie is om meer voldoening te vinden in het normale leven door de vraag te stellen: "**Wat is er goed aan jou?**" of: "Waar ben je al goed in?".

Het richt zich op positieve elementen zoals **geluk, optimisme, compassie, dankbaarheid** en **blijdschap**.

Toch gaat het verder dan alleen het willen bereiken van positieve emoties.



De positieve psychologie leert je dat je **jouw blik** op het leven kunt veranderen. Er gebeuren goede en slechte dingen in het leven. En we hebben daar weinig tot geen controle over. Maar wat we wel in de hand hebben, is onze **reactie** op de gebeurtenissen.

Praktische oefening

Stel: je zit met je gezin of vrienden in de auto naar een weekendje weg. Opeens krijgt de auto een klapband, en jullie moeten lang wachten op hulp.

*Pas na 1,5 uur kunnen jullie weer veilig op pad.
Hoe zou je reageren?*

Probleemgerichte reactie:

- "Waarom overkomt ons dit? Zo missen we 1,5 kostbare uren van ons weekend!"
- "Stom van me, ik had de auto moeten controleren voordat we weggingen..."

Positieve reactie:

- "Gelukkig kwam iemand ons helpen! Nu kunnen we alsnog gaan genieten van het weekend."
- "Wat een geluk dat er niets ergers is gebeurd."
- Vul zelf een positieve gedachte in:



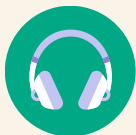
Laten we de **theorie** doornemen

Als vakgebied raakt positieve psychologie aan veel **fundamentele aspecten** van het leven, zoals relaties, eigenwaarde, welzijn en de sterkte kanten van je persoonlijkheid. Vervolgens onderzoekt het hoe je elk van deze elementen toepast om doelen te bereiken en betekenis te geven aan het leven.

Het doel is uiteindelijk het vergroten van geluk en welzijn – van jou als individu en van hele gemeenschappen. Om dat te bereiken, moeten we volgens Dr. Seligman uitgaan van een aantal basis-elementen van menselijk welzijn. Hij baseert die op **vijf pijlers**, die je kunt afkorten tot PERMA:



Positieve emoties: het ervaren van positieve gevoelens is de kern van welzijn. En goed nieuws: je kunt ze zelf versterken.



Engagement (betrokkenheid): voor een gevoel van voldoening is het belangrijk om je bezig te houden met activiteiten van '**flow**', waarin je helemaal op kunt gaan.



Relaties: voor ons als sociale wezens zijn **betekenisvolle connecties** de sleutel tot een gelukkig leven.



Meaning (betekenis, zingeving): deze hoogste vorm van geluk bereik je met iets wat een hoger doel dient dan jezelf.



Accomplishment (prestaties): we bloeien op wanneer we doelen bereiken, ergens in slagen en onszelf verder kunnen ontwikkelen.

Het **PERMA-model** is een kader om ons gevoel van geluk beter te begrijpen én te verbeteren.

Om je goed te voelen, zijn **alle vijf** de elementen even belangrijk. Je vindt geen geluk in het leven door alleen je positieve emoties te versterken, of enkel bezig te zijn met zingeving, zonder betekenisvolle relaties te vormen. Zingeving en positieve gevoelens spelen een grote rol, maar op zichzelf zijn ze niet voldoende om je een alomvattend, stabiel geluksgevoel te geven.

KORT SAMENGEVAT

- ✓ Probeer meer te focussen op **positieve emoties**. Onderneem meer activiteiten die je plezier geven, ook in het dagelijks leven.
- ✓ Zorg voor **meer betrokkenheid** en 'flow': werk aan je talenten, doe aan hobby's waarin je geïnteresseerd bent en ga op zoek naar ervaringen die aansluiten bij je passies of interesses.
- ✓ Verbeter de kwaliteit van je **relaties**. Streef naar een hechte, diepgaande en duurzame band met vrienden, familie en geliefden.
- ✓ Zoek naar **zingeving**. Activiteiten zoals vrijwilligerswerk, het helpen van anderen en tijd besteden aan de dingen die je na aan het hart liggen helpen je om betekenis te geven aan het leven.
- ✓ Stop nooit met jezelf **ontwikkelen**. Wees nieuwsgierig. Blijf jezelf uitdagen en toewerken naar je doelen. Maar gun jezelf af en toe ook een pauze; het gaat om een gezonde balans.

Hoe je positieve psychologie **toepast** in het **dagelijks leven**

Veel elementen van positieve psychologie kun je eenvoudig in de praktijk brengen en toepassen in het dagelijks leven. Denk bijvoorbeeld aan dankbaarheid, of iets aardigs doen voor een ander. En de meeste oefeningen zijn ook meteen goed voor je humeur! Dit zijn 5 praktische manieren om aan de slag te gaan met positieve psychologie:

1. Dankbaarheid

Dankbaarheid is een van de bekendste onderdelen van de positieve psychologie. En dat is niet gek, want het voelt goed om dankbaar te zijn. Volgens onderzoek heeft dankbaarheid veel emotionele en fysieke voordelen, waaronder minder stress, een betere nachtrust en een hoger emotioneel bewustzijn. Zoiets simpels als **dankbaarheid uiten** kan dus van grote invloed zijn op je algehele welzijn.

Er zijn tal van manieren om je beter te voelen dankzij de kracht van dankbaarheid. **Oefen eens met een van deze tips:**

- *Houd een dankbaarheidsdagboek bij*
- *Doop één dag in de week om tot 'dag zonder klagen'*
- *Schrijf een dankbaarheidsbrief aan iemand die je lief is*
- *Denk tijdens een wandeling na over waar je dankbaar voor bent*
- *Spreek bij een meditatie of affirmatie uit waar je dankbaar voor bent*
- *Bespreek het leukste van je dag aan de eettafel*



2. Zelfcompassie

We zijn vaak ongelooflijk streng voor onszelf. We bekijken onze eigen woorden en daden met de meest kritische blik, of rekenen onszelf af op de kleinste foutjes. Zo'n strenge houding tegenover jezelf schaadt je **eigenwaarde** en zelfvertrouwen. En daarnaast legt het de nadruk op negatieve dingen, heeft het een slechte invloed op je humeur en maakt het het moeilijker om te genieten van de mooie dingen in het leven.

Gelukkig is er een oplossing: **zelfcompassie**. Door jezelf met meer liefde en geduld te behandelen, leer je om je eigen imperfecties te omarmen en jezelf lief te hebben – wat er ook gebeurt.

Zo oefen je met zelfcompassie

- Ga met jezelf om zoals je met een **vriend** zou omgaan. Vraag jezelf in een lastige situatie af: wat zou ik nu tegen een vriend(in) zeggen? Zeg dat ook tegen jezelf!
- Leer **positief tegen jezelf te praten** en moedig jezelf aan. Wees je eigen grootste fan!
- Volg een **mindfulness-meditatie** voor zelfcompassie. Scan de QR-code hiernaast:
- Oefen met **aardig zijn**. Probeer eens per week een goede daad voor een ander te doen.



3. Ken je krachten

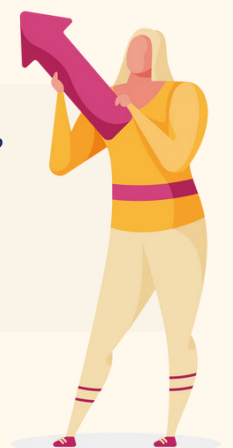
De gelukkigste mensen zijn degenen die hun unieke **kwaliteiten** en **talenten** goed kennen en daar zoveel mogelijk gebruik van maken. Misschien ben je zorgzaam, volhardend, eerlijk of creatief. Hoe vaak zie je jezelf in dit licht? Als je jouw krachten goed kent en veel gebruikt, maakt dat je leven niet alleen rijker: het versterkt ook je gevoel van eigenwaarde.

4. ‘Flow’ activeren

Flow kun je ervaren door activiteiten waar je **plezier** in hebt, zoals sporten, muziek spelen, tekenen of klussen. Je kunt je er volledig in verliezen en komt los van je zelfbewustzijn. Je geniet van de activiteit zelf, niet pas van het resultaat. Je voelt dat jij de controle hebt over waar je mee bezig bent, en tegelijk weet je dat er ruimte is om te groeien. Om in een flow te komen, moet de activiteit die je uitvoert **vrijwillig** zijn. Het vereist een bepaalde **vaardigheid** en moet **uitdagend** genoeg zijn om je te prikkelen en te **motiveren**.

Om een goede ‘flow’-activiteit voor jou te vinden, kun je jezelf **deze vragen stellen**:

- *Wat deed je als kind waardoor je tijd uit het oog kon verliezen?*
- *Wat inspireerde / interesseerde / motiveerde je vroeger?*
- *Waar kun je dit terugvinden in je activiteiten van nu?*



5. Visualiseer succes

Visualisatie is een eenvoudige techniek om je te helpen een sterk mentaal beeld te vormen van **toekomstige gebeurtenissen**.

Omdat doelen zich altijd in de toekomst bevinden, helpt het om je alvast een mentale voorstelling te maken van een **succesvol** resultaat. Dat versterkt positief denken en zelfvertrouwen. Als je jezelf 'ziet' slagen - ook al is het in eerste instantie alleen in gedachten - helpt dat je om te geloven dat het echt kan gebeuren.

Door je voor te stellen dat elke stap van een gebeurtenis goed verloopt, **bereid je je mentaal en fysiek voor** om die stappen ook in het echt te nemen.



Praktische oefening

Hoe zou je leven eruitzien in de **ideale toekomst**?

Stel jezelf voor in een toekomstige situatie waarin je alles hebt bereikt wat je maar wenst.

*Visualiseer je persoonlijke doelen, professionele groei,
je dromen, ambities en relaties in een toekomst waarin
alles mogelijk is.*

Hoe zou de beste versie van jezelf er dan uitzien?

[illegible]

Tot slot nog dit

Als mensen hebben we het nodig om onszelf te **ontwikkelen** en de **beste versie van onszelf** te kunnen zijn om een leven vol voldoening te leiden. Er zijn meerdere wegen naar zo'n rijk bloeiend leven. Het helpt om aan je kwetsbaarheden en tekortkomingen te werken. Maar het is nog belangrijker om te focussen op je krachten. Zo bereik je een gezond evenwicht.

Dankzij de principes van positieve psychologie leren we om voort te bouwen op onze sterke punten. Door onze aanleg voor liefde, compassie, eigenwaarde, creativiteit en veerkracht te vergroten, leggen we de basis voor een zinvol leven.



Let's openup

Voor meer tips en oefeningen van onze
psychologen neem je een kijkje op
www.openup.nl/blog

Ben je op zoek naar begeleiding bij het
verbeteren van je welzijn? Ons team van
erkende psychologen staat voor je klaar.
Scan de QR en boek gratis een 1e sessie:

