

Bijlage bij het artikel:

***Ontplooiing bevorderen in tijden van crisis*** van Thierry Deroua,

Publicatie: <https://www.secunews.be>

## Zelf positieve emoties opwekken – Concrete voorbeelden

Deze technieken zijn gevalideerd door wetenschappelijke studies. Ze kaderen binnen de werkwijze van continu verbeteren. Je kan ze gemakkelijk op lange termijn volhouden en ze zijn gezond.

De voorgestelde activiteiten wekken meer positieve emoties op, wat onze prestaties en onze concentratie verbetert. Op termijn en regelmatig oefenen, brengen ze een gedragsverandering teweeg en ontwikkelen ze duurzame, weldadige psychologische hulpmiddelen.

Hieronder staan enkele voorbeelden. Bepaalde oefeningen inspireren je misschien niet, omdat ze niet stroken met jouw zicht op ontplooiing. Voel je dus vrij om er dan meer geschikte te vinden. Het doel is jezelf en/of anderen goed doen.

**Erkenning:** 1 x per week gedurende 6 weken

Denk na over wat er de voorbije week is gebeurd. Schrijf maximum vijf gebeurtenissen op waarbij je dankbaarheid of erkenning hebt ervaren.

### Effecten

- Vermindert de neiging om je met anderen te vergelijken, maar ook jaloezie en frustratie.
- Verbetert je vermogen om je erkenning te laten blijken in je omgeving, wat de kwaliteit van je relaties nog meer verbetert.
- Helpt om je bewust te worden van wat je belangrijk vindt, van wat je concreet goed doet.
- Bevordert een behulpzame en ondersteunende houding naar je omgeving toe.
- Verbetert je fysieke gezondheid door de vermindering van stress en angst, een betere slaap, een beter herstel en een versterking van het immuunsysteem.

Zelfs de kortste positieve momenten in een dag kunnen de efficiëntie, de motivatie, de creativiteit en de productiviteit verhogen. Het volstaat om regelmatig aan te moedigen en tekenen van erkenning te geven ... bij jezelf en bij anderen.

## **Goed nieuws onthalen:** 1 x per week gedurende 5 weken

Vraag aan iemand uit je omgeving waarmee je een goede band hebt om je te vertellen wat het meest positieve is dat hem/haar is overkomen in de afgelopen dagen. Reageer actief en constructief. Toon je enthousiasme en stel open vragen om meer te weten te komen: "Fantastisch! Dat moeten we vieren! Je moet er me alles over vertellen. 😊"

Wat jezelf betreft, kan je meer systematisch je goede nieuws en het verloop ervan delen om je omgeving zin te geven er meer over te weten te komen en erop te reageren.

### **Effecten**

- Dankzij een gedetailleerde uitleg beleef je opnieuw je positieve ervaring en onthoud je die langer.
- Empathie en steun tonen versterkt de band en de intimiteit.
- Wekt langs beide zijden positieve emoties op.
- Verbeterd de zelfperceptie voor de persoon die vertelt, omdat jij interesse toont.

## **Je sterktes ontwikkelen:** gedurende 7 opeenvolgende dagen

Denk aan de momenten in je leven waarop je het beste van jezelf hebt gegeven. Noteer één tot drie sterke punten/persoonlijke vaardigheden die je hebt toegepast in deze situaties (creativiteit, vrijgevigheid, teamwork, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing).

Maak tijd vrij om elke dag van de komende week die sterke punten/vaardigheden op een innovatieve manier toe te passen. Je kan bijvoorbeeld je mening geven tijdens een vergadering, een commentaar schrijven op een blog (creativiteit) of meer dan 1000 stappen per dag zetten (zelfbeheersing).

Noteer elke avond hoe je te werk bent gegaan en wat je hebt ervaren.

### **Effecten:**

- Zorgt voor een gevoel van vreugde, vitaliteit, enthousiasme, dankbaarheid, kundigheid, zelfrespect en zelfvertrouwen.
- Geeft je de voldoening dat je je doelen bereikt en verbetert je prestaties.
- Zorgt ervoor dat je je gebruikelijke reflexen loslaat en sneller groeit.

Iedereen heeft een bijzondere gave. Telkens je een vaardigheid gebruikt, ongeacht de welke, ervaar je een positief gevoel. Hoe meer je dit doet, hoe meer ontplooid je je voelt.

Een team van psychologen heeft 24 universele persoonlijke sterktes opgesomd die bijdragen tot de menselijke ontplooiing. Vervolgens hebben ze de vijf voornaamste sterktes geïdentificeerd. Die vormen het "signatuur" van elk individu. Surf naar de

volgende websites om te achterhalen welke de jouwe zijn: [www.viasurvey.org](http://www.viasurvey.org) of <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/inventaire-des-forces-de-caractere> )

**Mindfulness beoefenen:** 10 minuten per dag gedurende 6 weken

- Sluit je ogen of kijk een meter ver voor je uit en naar beneden, zodat de omgeving je niet te veel afleidt.
- Nadat je je ogen hebt gesloten, ga je met een rechte rug neerzitten. Je lichaam is niet te gespannen en niet te ontspannen. Een juist gespannen lichaam bevordert de beheersing van de geest. Leg je handen op je dijbenen. Ontspan je schouders en trek je kin iets naar binnen.
- Concentreer je op je ademhaling en de beweging van het in- en uitademen.
- Heel wat gedachten en emoties zullen door je hoofd beginnen te flitsen. Kijk hoe elke trein voorbijrijdt, waarbij elke wagon een gedachte is. Die gedachte hecht zich aan de volgende door associatie.
- Laat die treinen met gedachten/ervaringen/emoties voorbijrijden. Hecht jezelf er niet aan vast.  
Als je op de trein stapt, beseft je niet meer dat het gedachten zijn, want je zit in de gedachte. "Ah, kijk, ik moet..." Je bent er niet meer, want je zit in de gedachte.
- Vanaf het moment dat je je beseft dat je in een trein bent gestapt, stap je er met je ademhaling weer uit.

Geleidelijk aan zal je minder vaak in de opeenvolgende wagons stappen en er zullen minder treinen langskomen.

### **Effecten**

- Je beseft dat gedachten en emoties van voorbijgaande aard zijn en losstaan van jezelf.
- Je leert halt te houden om automatische reacties en handelwijzen op te sporen en te vermijden, ten gunste van nieuwe, meer geschikte reacties.
- Betere concentratie en regeling van de aandacht; vermindering van stress, angst, negatieve emoties; verhoging van het welzijn, de helderheid van geest; beter vermogen om in het heden aanwezig te zijn.

Mediteren vergt oefening. Tijdens het oefenen, moet je geduldig zijn en je concentreren op de ademhaling, wanneer de geest begint rond te dolen. Er is aangetoond dat je in de minuten na een meditatie sessie een gevoel van rust en tevredenheid ervaart, maar ook een versterkt bewustzijn. Volgens sommige onderzoekers kunnen de hersenen dankzij meditatie op lange termijn nieuwe hersenbanen creëren, wat het niveau van geluk verhoogt, de stress vermindert en zelfs het immuunsysteem verbetert.

## Je positiviteitsratio verhogen: gedurende 7 opeenvolgende dagen

Probeer om in de komende 7 dagen wanneer je feedback geeft om gemiddeld drie keer meer positieve dan negatieve feedback te geven (kritiek, ontevredenheid, twijfel).

Wat zou je ervan zeggen om in de minuten na je discours een ongebruikelijke boodschap van erkenning te geven aan een persoon over een kwaliteit, positief gedrag van hem... gewoon om te ervaren wat dat doet en welke vruchten je daarvan zal kunnen plukken. Zeg dank je wel. Zeg bravo. Wees zo specifiek mogelijk: *"Ik apprecieer je bijdrage tijdens onze vergaderingen sterk. Je ideeën zijn echt vernieuwend en inspirerend."*

### Effecten:

- Het wordt gemakkelijker om gelegenheden te creëren om complimentjes te geven, op een natuurlijke manier te bedanken.
- Meer welzijn, vreugde, plezier om te werken of samen te leven.
- Vlottere communicatie en intimiteit in de relatie. Als je bent geraakt door de andere, word je zelf ook geraakt door het veroorzaakte effect.
- Meer samenwerking en zin bij de anderen om je te helpen.

De anderen voelen zich niet meer in twijfel getrokken of in gevaar. Ze voelen minder de nood om zich te beschermen door op een afstand te blijven. Ze beseffen dat je ook de goede zaken ziet en niet enkel wat er niet gaat. Ze vertrouwen je. Ze voelen zich erkend en geapprecieerd. Dat geeft hen zin om de band te versterken.

Goed om te weten: om succesvol team te creëren, heeft een studie achterhaald dat er ongeveer 3 positieve interacties (compliment, erkenning) nodig zijn om het demoraliserende effect van een negatieve opmerking tegen te gaan.

## Je doelen bereiken: 1 x per dag gedurende een week

Denk aan doelen die je echt wilt bereiken. Maak een lijst van alles wat in je opkomt.

Kies 7 doelen die het beste de volgende criteria respecteren:

- **Intrinsiek in plaats van extrinsiek:** een bepaald werk uitvoeren maakt je van nature blij en niet omdat je er meer geld mee zal verdienen om op vakantie te gaan.
- **In overeenstemming met jezelf** in plaats van niet in overeenstemming: direct verbonden met je persoonlijke sterktes, met wat je graag doet.
- **Constructief** in plaats van ontwijkend: je wilt in goede fysieke en mentale gezondheid verkeren in plaats van gestresseerd te zijn.
- **Harmonieus** in plaats van botsend
- **Activiteitgericht** in plaats van bezitten van voorwerpen: joggen in plaats van een duur horloge hebben.

- **Flexibel** in plaats van stroef: “geleidelijk aan de vaardigheden van diensthoofd aanleren” in plaats van “onmiddellijk afdelingshoofd zijn op 45 jaar”

Kies de komende week elke dag één van die doelen en zet een eerste stap in de realisatie ervan (een telefoontje plegen, een handelswijze veranderen, deelnemen aan een conferentie).

Op de 7<sup>de</sup> dag vat je in één pagina je acties, emoties, ervaringen en gedachten samen.

#### **Effecten:**

- Uitbouwen van een toekomstvisie en het gevoel vat te hebben op je lot.
- Sterke positieve emoties als je de eerste stappen hebt gezet en het gevoel ervaren dat alles mogelijk is.
- Verhoging van het zelfrespect, het zelfvertrouwen en de eigen efficiëntie.
- Sneller en gemakkelijker actie ondernemen.

De doelen die deze 6 criteria goed respecteren, zullen meer kans hebben om ons echt gelukkig en actiegericht te maken. Je energie op een gezonde manier kanaliseren, geeft het leven van elke dag zin. Duidelijke prioriteiten helpen om je tijd beter te beheren.

Samen met je vrienden beslist hoe je de doelen bereikt of een maandelijkse stand van zaken van eenieders vordering met je team.

#### **Je optimisme verhogen:** 1 x per dag gedurende een week

Schrijf in de komende week elke dag de positieve gebeurtenissen in je leven op (compliment, afgerond werk) en ook de negatieve (voorval met een klant, autopech).

Schrijf elke avond een interpretatie op van deze gebeurtenissen en volg daarbij 3 criteria:

- Voor de positieve: achterhaal hoe jij hebt bijgedragen tot wat er is gebeurd, merk op dat je dat vaak overkomt en dat de positieve effecten blijvend zijn. Besef in welke mate de gebeurtenis gerelateerd is met je kwaliteiten in het algemeen.
- Voor de negatieve: zoek naar een verklaring in je omgeving, merk op dat dit eerder zelden voorvalt en dat het effect tijdelijk is. Onthoud dat het probleem beperkt is en je niet persoonlijk in twijfel trekt.

#### **Effecten:**

- Meer optimisme en vertrouwen door je eigen bijdrage te erkennen in wat goed loopt.

- Verzachting van de negativiteit, meer positieve emoties, minder angst en gepieker
- Meer efficiëntie en succes als je actie onderneemt
- Betere gezondheid (minder hart- en vaatziekten), betere mentale ingesteldheid
- Sterkere weerbaarheid

Als je denkt dat je een invloed kunt uitoefenen op je omgeving, vermindert de gelatenheid en de onmacht. Het zet je aan tot handelen. Optimisme zorgt voor een betere werking van het immuunsysteem. Optimisten leven minder in de ontkenning, hebben minder last van uitstelgedrag en lossen problemen efficiënter op.

Als manager of collega kan je ertoe bijdragen dat iedereen optimistischer wordt door hem/haar eraan te herinneren dat zijn/haar inzichten en acties een impact hebben op de omgeving en jou in het bijzonder. Zeg hen bijvoorbeeld: "Dankzij hem/haar heb je bepaalde gewoonten veranderd in de goede zin."

### **Aanvaarden:** gedurende 7 opeenvolgende dagen

Sta in de komende 7 dagen open voor de sterke negatieve gedachten of emoties die in je opkomen (schuld, angst, conflictervaring, moeilijke herinnering). Aanvaard wat er gebeurt. Ga in tegen je natuurlijke reactie om het onaangename te mijden. Ga je niet verstrooien om te vergeten. Verspil geen energie om deze gedachte of emotie te bestrijden. Probeer ze niet te wissen of ze moedwillig te controleren. Probeer er eerder open voor te staan: verleen ze vrije doorgang in je geest.

Beschrijf elke avond kort in welke mate je tijdens de dag tolerantie hebt ervaren tegenover negatieve emoties en gedachten.

### **Effecten:**

- Minder spanning, stress en minder plaats voor je problemen
- Beter reactievermogen met flexibiliteit tegenover externe uitdagingen
- Je leert rustiger om te gaan met je negatieve, interne reacties in plaats van ze uit te weg te gaan. Ze worden minder belangrijk.

Door te stoppen met je negatieve gedachten te controleren, bevrijd je je geest en creëer je openheid voor aanvaarding en nieuwe energie voor constructieve reacties. Je ervaart negatieve emoties niet meer als een gevaar om voor te vluchten, maar als een signaal om je beter aan je omgeving aan te passen.

## Je flow uitoefenen: 1 x per dag gedurende een week

Doe gedurende de komende week minstens één keer per dag een activiteit met de volgende kenmerken:

- Duidelijke doelstellingen voor die activiteit
- Onmiddellijke feedback over je efficiëntie na de activiteit
- Uitdagende activiteit die de grenzen van je gebruikelijke vaardigheden opzoekt
- Activiteit met een positief effect op je ontplooiing

De uitdaging verbonden met de activiteit verplicht je tot een zekere concentratie die je de tijd uit het oog doet verliezen. *Voorbeelden: het woord nemen voor een groot publiek, een elektrische step uittesten, een nieuw keukenrecept uitproberen, een kilometer meer joggen.*

### Effecten:

- Nieuwe zaken leren en een betere performantie tijdens de activiteit.
- Ontwikkelen van vaardigheden om initiatief te nemen, creatief en innovatief te zijn in situaties die je licht ongemakkelijk maken.
- Een sterker engagement, een grotere tevredenheid, een gevoel dat je iets hebt bereikt.

Door de grenzen van je vaardigheden op te zoeken, vermijd je de verveling die je ervaart bij wat je al beheerst, maar zonder de stress van irrealistische doelstellingen te voelen.

## Positieve emoties activeren met eenvoudige vragen

Je kunt tien positieve emoties activeren met eenvoudige vragen die ze oproepen:

- **Vreugde:** Wat maakt me blij?
- **Dankbaarheid:** Wanneer heb ik de laatste keer dankbaarheid voor iets ervaren? Tegenover wie? Waar was ik dankbaar voor?
- **Sereniteit:** In welke context was ik volledig sereen?
- **Nieuwsgierigheid:** Op welk moment werd ik aangetrokken door een voorwerp of persoon?
- **Fierheid:** Waar ben ik fier op?
- **Plezier:** Wat doet me lachen of glimlachen? Wanneer heb ik voor de laatste keer gelachen?
- **Bewondering:** Wie of wat bewonder ik? Wat doet me groter lijken?
- **Inspiratie:** Welke dingen, plaatsen, personen of situaties inspireren mij?
- **Hoop:** Wat ervaar ik als ik mezelf zeg dat ik mijn dromen kan waarmaken? Dat ik mijn leven in handen kan nemen en dingen veranderen? Dat ik veel moeilijkheden heb kunnen overwinnen, dankzij mijn interne kracht?

- **Liefde:** Wanneer voel ik oprechte liefde en voor wie? Welke liefdeshandeling is belangrijk en emotioneel voor mij?

## **Thierry DEROUA**

Gedragcoach

### ***Gebruikte bronnen voor bijkomende informatie:***

**Boek:** S'épanouir en temps de crise, 21 techniques de psychologie positive de Thierry Nadisic - Editions Eyrolles (2021). Dit boek groepeerde de technieken die worden voorgesteld in het magazine Psychologie Positive - Rubrique « Le Positive Lab », de 2015 à 2019.

<https://www.psychologiepositive-magazine.com> in het bijzonder nr. 10 - November 2016; nr.11 – Januari 2017; nr. 14 – Juli 2017; nr. 15 – September 2017; nr. 16 – November 2017; nr. 23 – Januari 2019

Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health

Positieve emoties en weerbaarheid: de effecten van positieve emoties op het fysieke en mentale welzijn.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1201429/>

<https://geluksdriehoek.be/>