



WAT IS OPTIMISME?

OP.TI.MIS.ME. (HET). LEVENSHOUDING WAARBIJ JE ALLES VAN DE POSITIEVE KANT BESCHOUWT EN REKENT OP EEN GUNSTIGE AFLOOP, OOK IN MOEILIJKE TIJDEN.

OPTIMISME IS DE MATE WAARIN MENSEN DENKEN DAT DE TOEKOMST POSITIEF ZAL ZIJN. OPTIMISTISCHE MENSEN VERWACHTEN DAT HEN POSITIEVE DINGEN ZULLEN OVERKOMEN, TERWIJL PESSIMISTEN EERDER VERWACHTEN DAT HET SLECHTE HEN ZAL OVERKOMEN. OPTIMISTEN FOCUSSEN DUS OP HET POSITIEVE IN ELKE SITUATIE. DIT BETEKENT ECHTER NIÉT DAT JE PROBLEMEN WEGLACHT OF ZOMAAR NEGEERT, MAAR EERDER DAT JE ER IN GELOOFT DAT ALS DE ZAKEN NIET GOED GAAN, JE ZE KAN VERANDEREN. OPTIMISME BEPAALT DUS STERK OF JIJ JE OVER HET ALGEMEEN "GELUKKIG" VOELT; MAAR WIST JE DAT DE EIGENSCHAP VEEL MEER BEÏNVLOEDT DAN ENKEL HOE JIJ JE VANDAAG VOELT?

EFFECTEN VAN OPTIMISME

WAAROM IS HET NU ZO BELANGRIJK OM TE INVESTEREN IN JE OPTIMISME? WEL, ER HANGEN HEEL WAT VOORDELEN AAN VAST: MENSEN DIE OPTIMISTISCH DENKEN ZIJN BIJVOORBEELD GEZONDER. EEN WETENSCHAPPELIJKE STUDIE VOND TERUG DAT MENSEN DIE POSITIEF DENKEN MINDER KANS HEBBEN OP HET ONTWIKKELEN VAN HARTAANDOENINGEN. BOVENDIEN ERVAREN OPTIMISTEN OOK MINDER PIJN, EN MINDER LICHAMELIJKE KLACHTEN ZOALS HOOFDPIJN. POSITIEVE VERWACHTINGEN OVER DE TOEKOMST VERLAGEN OOK ONZE STRESS EN ANGST.

OOK OP DE WERKVLOER BLIJKT OPTIMISME VEEL VOORDELEN TE HEBBEN. OPTIMISTISCH INGESTELDE WERKNEMERS PRESTEREN BETER, WORDEN POSITIEVER BEOORDEELD DOOR HUN BAAS EN KRIJGEN SNELLER LOONOPSLAG. OPTIMISME SPEELT BOVENDIEN EEN BELANGRIJKE ROL IN HOE MENSEN OMGAAN MET STRESS: IN EEN STRESSVOLLE OMGEVING OF SITUATIE REAGEREN OPTIMISTISCHE MENSEN MINDER ANGSTIG EN KOESTEREN ZE MEER HOOP OP EEN GUNSTIGE AFLOOP. BOVENDIEN TOONDE ONDERZOEK OOK AAN DAT OPTIMISTEN HARDER DOORZETTEN WANNEER ZE MET TEGENKANTING TE MAKEN KRIJGEN, OMDAT ZE HET GEVOEL HEBBEN DAT HUN DOELEN BINNEN HANDBEREIK LIGGEN. IN EEN WERELD WAAR IEDEREEN VROEG OF LAAT WEL EENS MET TIJDSDRUK EN STRESS TE MAKEN KRIJGT, IS DIT EEN WAARDEVOLLE EIGENSCHAP. BOVENDIEN LIJKT DE MYTHE DAT SUCCES LEIDT TOT GELUK NIET TE KLOPPEN! HET BLIJKT ZELFS OMGEKEERD TE ZIJN, WAARBIJ GELUK DUS EERDER ZAL LEIDEN TOT SUCCES.

EEN DERDE VOORDEEL HEEFT TE MAKEN MET DE MENSEN IN JE OMGEVING, OP ÉN NAAST DE WERKVLOER: OPTIMISTISCHE WERKNEMERS VINDEN DAT ZE MEER STEUN VAN HUN COLLEGA'S KRIJGEN, TERWIJL MAAR WEINIG MENSEN GRAAG EEN ZWARTKIJKER IN DE BUURT HEBBEN.

DUS DENK VOOR JEZELF EENS NA: IS DE WERELD VOOR JOU GEVULD MET WOLKEN OF FOCUS JIJ TOCH LIEVER OP DE ZONNESTRALEN, OOK OP BARRE WINTERDAGEN? AAN JOU DE KEUZE!

HOE WERKT OPTIMISME NU?

DOE-HET-ZELF: DE ZELFVERVULLENDE VOORSPELLING. DIT IS EEN FENOMEEN WAARBIJ DE VERWACHTINGEN VAN EEN PERSOON ER KUNNEN VOOR ZORGEN DAT DIE VERWACHTINGEN OOK EFFECTIEF UITKOMEN. DIT HEEFT NIETS TE MAKEN MET DUISTERE MAGIE OF GLAZEN BOLLEN; HET WERKT ZO: WANNEER JE ZELF POSITIEVE GEDACHTEN HEBT EN EEN POSITIEF BEELD OVER DE TOEKOMST ONTWIKKELT, ZAL JE JE (ONBEWUST) ANDERS GAAN GEDRAGEN TEGENOVER JOUW OMGEVING. POSITIEF GEDRAG LOKT POSITIEF GEDRAG UIT. JOUW POSITIEVE GEDRAG ZAL ER DAN VOOR ZORGEN DAT DE OMGEVING POSITIEF REAGEERT OP JOU EN DAT JE JE DOELEN MAKKELIJKER KAN WAARMAKEN.

ATTRIBUTIE, OF HOE JIJ JE EIGEN GEDRAG VERKLAART: DEZE THEORIE VERTELT ONS IETS MEER OVER HOE MENSEN HUN EIGEN GEDRAG EN DAT VAN ANDEREN VERKLAREN. OPTIMISTEN VERWACHTEN DAT DE TOEKOMST POSITIEF ZAL ZIJN, EN HEBBEN DUS HOGE VERWACHTINGEN OVER HUN EIGEN CAPACITEITEN EN HUN EIGEN SLAAGKANSSEN. WANNEER MENSEN MET HOGE VERWACHTINGEN SLAGEN, SCHRIJVEN ZE DAT VOORNAMELIJK TOE AAN HUN EIGEN KUNNEN ('IK HEB DIE PROMOTIE GEKREGEN OMDAT IK GOED BEN IN MIJN WERK'). ALS ZE FALEN SCHRIJVEN ZE DAT TOE AAN ANDERE FACTOREN IN HUN OMGEVING ('IK HEB DE PROMOTIE NIET GEKREGEN OMDAT MIJN BAAS MIJ NIET LEUK VINDT'). MENSEN MET LAGE VERWACHTINGEN DOEN NET HET OMGEKEERDE: WANNEER ZIJ DE PROMOTIE NIET KRIJGEN ZIEN ZE DAT ALS EEN BEVESTIGING ZIEN DAT ZE ONBEKWAAM ZIJN VOOR DE JOB. WANNEER ZE DE PROMOTIE WÉL KRIJGEN, HOUDEN ZE ZICHZELF VOOR DAT ZE GEWOON GELUK HEBBEN GEHAD. WANNEER JE GELOOFT DAT JE IETS KAN EN OOK ECHT DE POSITIEVE UITKOMST BEREIKT, ZAL DAT JOUW OVERTUIGING VERSTERKEN. JE ZAL DUS NOG MEER IN JEZELF GAAN GELOVEN, WAARDOOR JE UITEINDELIJK OOK GELUKKIGER WORDT, ÉN MEER SUCCESSEN BEHAALT.

SELECTIEVE AANDACHT: KIJK EENS GOED RONDOM JE: DE KANS IS GROOT DAT JE IN JE OMGEVING ERGENS KLEURIGE POSTERS OF FOTO'S ZIET HANGEN, DAT JE ERGENS EEN RADIO HOORT SPELEN OF EEN COLLEGA HOORT TELEFONEREN. OVERAL OM JE HEEN BEVINDT ZICH INFORMATIE DIE JE AANDACHT WIL TREKKEN. GELUKKIG HEBBEN MENSEN EEN SOORT INGEBOUWDE 'FILTER' DIE ONS TOELAAT OM ENKEL TE FOCUSSEN OP EEN DEEL VAN DIE INFORMATIE, NAMELIJK HET DEEL DAT RELEVANT IS VOOR ONS. HET MEEST BEKENDE VOORBEELD HIERVAN IS HET COCKTAILPARTYFENOMEEN: BEELD JE EEN FEESTJE IN WAAR IEDEREEN GEZELLIG AAN HET PRATEN IS. NORMAAL ZAL JE NIET ECHT VERSTAAN WAT ER GEZEGD WORDT, MAAR ENKEL EEN GEROEZEMOES HOREN. ALS IEMAND IN DE GROEP PLOTS JOUW NAAM NOEMT, ZAL JE DIE

WAARSCHIJNLIJK WÉL OPVANGEN: JE HEBT JE AANDACHT GERICHT NAAR INFORMATIE DIE VOOR JOU RELEVANT IS. HETZELFDE WERKT BIJ OPTIMISME. MENSEN DIE POSITIEVER DENKEN, ZULLEN HUN AANDACHT MEER RICHTEN NAAR POSITIEVE PRIKKELS. ZIJ 'ZIEN' LETTERLIJK VOORNAMELIJK DE POSITIEVE DINGEN, TERWIJL NEGATIEVE PRIKKELS IN HUN OMGEVING MINDER SNEL WORDEN OPGEVANGEN.

SOMMIGE PERSONEN ZIJN VAN NATURE POSITIEVER INGESTELD DAN ANDEREN, MAAR HET GOEDE NIEUWS IS DAT JE KAN 'LEREN' OM OPTIMISTISCH TE DENKEN. NET ZOALS JE JE GEHEUGEN KAN TRAINEN, ZIJN ER EEN AANTAL KLEINE OEFENINGEN, DIE JE VOOR JEZELF KAN TOEPASSEN OM JE POSITIVITEIT OP TE KRIKKEN. JE KAN JE POSITIEVE INGESTELDHEID AL HEEL WAT VERBETEREN DOOR ER SLECHTS ENKELE MINUTEN PER DAG BEWUST MEE BEZIG TE ZIJN. EN HET BESTE VAN ALLES? HET IS VOLLEDIG GRATIS. MOOIE DEAL, NIET?

ZO KAN JE BIJVOORBEELD BLIJER EN POSITIEVER WORDEN DOOR DANKBAARDER TE WORDEN: SCHRIJF EENS EEN BRIEF AAN EEN COLLEGA, VRIEND, FAMILIELID , OF GEWOON AAN JEZELF, OM TE ZEGGEN WAARVOOR JIJ DIE PERSOON WIL BEDANKEN. HET SCHRIJVEN OP ZICH ZORGT ER AL VOOR DAT JE POSITIEVER WORDT. MEER VAN DEZE KLEINE OEFENINGEN VIND JE TERUG IN ONZE INSPIRATIEBOX.