

Durf te leven

Bij mij is het glas altijd halfvol. Dat is een levensmotto, denk ik. Kunnen genieten van kleine, alledaagse dingen. Ik sta nu eenmaal positief en optimistisch in het leven.

Sommige mensen zijn chronisch ontevreden, vinden dat ze altijd beter kunnen: meer succes, meer geld, meer vrijheid, meer alles. Dat niveau bereik je niet, het is nooit af. Dan geniet je onvoldoende van successen of eenvoudige dingen om je heen en dat maakt je ontevreden.

Een veelvoud van zelfhulpboeken is geschreven, die hebben één ding gemeen: ze brengen dezelfde boodschap, vaak dezelfde aanbevelingen en lijstjes. Het probleem is echter dat de tips en patronen niet worden toegepast. Misschien een beetje als leefstijl of voedingspatroon aanpassen: voldoende advies, maar er is doorzettingsvermogen voor nodig om gewoonten om te buigen.

Volgens mij heeft iedereen momenten op een dag die je blij maken. Schrijf elke dag eens een paar dingen op die jou die dag blij of gelukkig hebben gemaakt. Door het op te schrijven maak je jezelf opmerkzamer en bewuster van de – vaak kleine – heerlijke dingen om je heen. Dat brengt je in een positieve spiraal. En eenmaal in zo'n positieve flow is slechts een klein duwtje nodig naar nog meer tevredenheid en optimisme: een korte wandeling in de zon, een complimentje geven, een begroeting of grapje met de buurman of collega. Door zo'n vliegwieleffect rijg je die fijne momenten aan elkaar en voeren ze de boventoon van jouw dag.

Mensen beleven vaak meer plezier aan geven dan ontvangen. Van betekenis zijn voor anderen kan een mens goed doen. Let wel op dat je niet overal ja op zegt. Maak keuzes en laat ook eens wat verslonzen. Recent kwam ik onderstaande checklist tegen van Ernst-Jan Pfauth, leuk genoeg om te delen:

- heb ik er lang genoeg over na kunnen denken (val niet voor schijnurgentie of uit vals plichtsbesef)?
- Hell Yeah or No! Wil ik dit echt heel graag of toch niet.
- Zou ik het doen als het vanavond was?

Voor diegenen die soms moeite hebben het leven van de zonnig kant te zien, kan een geheugensteuntje uitkomst bieden. Schrijf op wat voor jou belangrijk is, beschrijf je eigen waarden, bepaal waar je jouw tijd in wilt investeren en hang deze aan je (digitale) prikbord. Een reminder om keuzes te maken en een tevreden mens te zijn.

Het heeft misschien een beetje een weeïge ondertoon om elke dag stil te staan bij zaken waar je dankbaar voor bent of waar je blij van wordt, maar zeker voor mensen waar het glas halfleeg is, kan meer bewustwording een positief effect sorteren. En ... even volhouden voor het beste resultaat. In dit mooie land, met zoveel kansen en mogelijkheden, gun ik iedereen een positieve kijk op het leven en een glas dat halfvol is.

Nicole Hoetjes
Algemeen Secretaris
Koninklijke Nederlandse Drogisten Bond