

De kracht van

POSITIVITEIT

Een inspiratiesessie

Er vochten eens twee wolven…

Pessimisme
Argwaan
Negativiteit



Optimisme
Vertrouwen
Positiviteit

Mag het dan echt niet?

Maar natuurlijk wel!

Om je  te luchten

Om je  te uiten

Klaagverslaafd?



Je kunt je ergeren
aan alles en nog wat,
maar
je bent het niet verplicht.

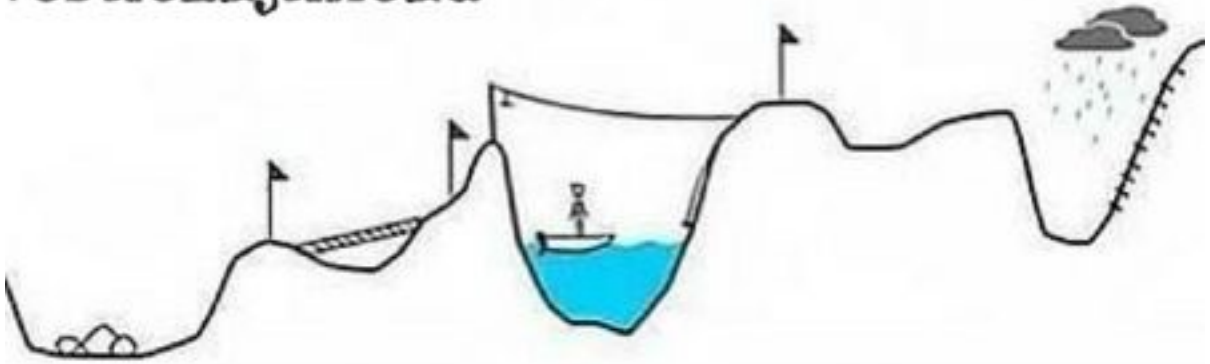


positiviteit.be

plannetje



werkelijkheid



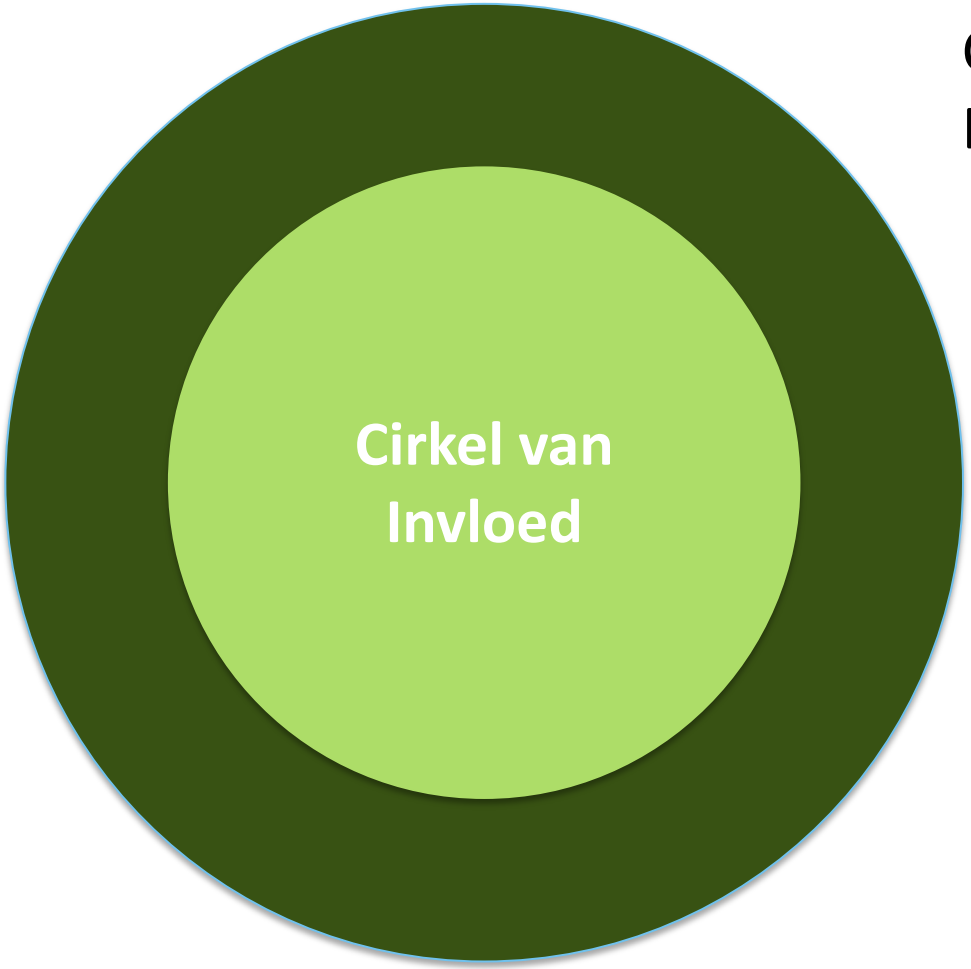


De shit uit je verleden is de mest voor je toekomst

Hoe ga jij ermee om?



Aangeleerde hulpeloosheid



Cirkel van
Betrokkenheid (zorgen)


Loslaten is de hoop opgeven op een beter verleden.
- Kees van Zijtveld
OM DENKEN

Je kan de golven niet veranderen
Je kan wel leren surfen



Wat is positiviteit ?



Positiviteit heeft niets te maken met blind zijn voor het negatieve in je omgeving. Het betekent wel dat je bereid bent er iets aan te doen.

The ripple effect



Alle emoties zijn besmettelijk
Geluk is besmettelijk

De gekende formule

Als je hard genoeg werkt,
Zal je succes hebben
En
Eens je succes hebt,
Zal je gelukkig zijn

Deze formule is FOUT

$$\text{Happiness}(t) = w_0 + w_1 \sum_{j=1}^{t} \gamma^{t-j} CR_j + w_2 \sum_{j=1}^{t} \gamma^{t-j} EV_j + w_3 \sum_{j=1}^{t} \gamma^{t-j} RPE_j,$$

Het is namelijk omgekeerd

Maar de vraagt blijft natuurlijk…

WAT IS GELUK?



Plezier, betrokkenheid en betekenis – Martin Seligmann

Geluk (of gelukkig zijn) kan worden omschreven als het tevreden zijn met de huidige levensomstandigheden. Hierbij kunnen er verschillende positieve emoties aanwezig zijn, zoals vreugde, vredigheid, ontspannenheid en vrolijkheid.



Geluk (emotie) - Wikipedia
https://nl.wikipedia.org/wiki/Geluk_(emotie)

Over dit resultaat Feedback

Afbeeldingen van geluk











→ Meer afbeeldingen voor geluk

Afbeeldingen melden

"Geluk is vooral een kwestie van de juiste levenshouding"

Geluksgevoel hangt meer af van je mentale vermogen dan van wat je overkomt

Zoals alles in het leven lijkt écht gelukkig zijn dan ook neer te komen op het vinden van een persoonlijke en veranderbare balans tussen **autonomie** - wat past bij mij - en **verbondenheid** - hoe ben ik met anderen. En dat is uiteraard niet altijd even simpel.

Artikel De Morgen – Mia Leijssen

Geluk is …

Kunnen we van iedereen een positivist maken?



Geluk is …

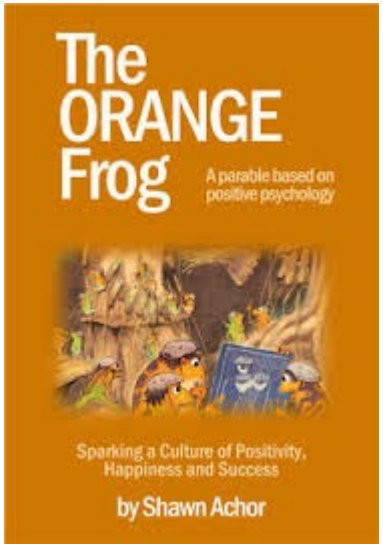

Is geluk maakbaar?
50%
aanleg
10%
omstandigheden
40%
bewust
gedrag

De voorsprong van geluk

De zeven principes van de positieve psychologie voor succes, prestaties en welzijn op het werk

Shawn Achor







In zijn onderzoek aan Harvard verzamelde en analyseerde Shawn Achor een berg materiaal.

Op basis daarvan bepaalde hij

7 specifieke, actiegerichte en bewezen principes

voor geluk.

Hij maakt research praktisch

De 7 principes

#1	De voorsprong van geluk
#2	De hefboom en het draaipunt
#3	Het Tetriseffect
#4	Omhoog vallen
#5	De Zorrocirkel
#6	De 20-seconde-regel
#7	Sociale Investeringen

#1 De Voorsprong van geluk

Geluk geeft je brein en dus je leven een “competitieve” voorsprong



#1 De voorsprong van geluk

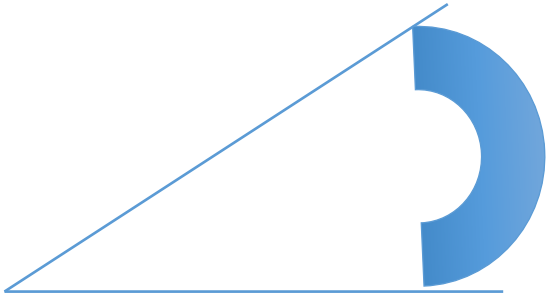
Wat denk je?

Positieve mensen leven langer …



#1 De voorsprong van geluk

Onze blik bij negatieve emoties (angst, stress, …)



Onze blik bij geluk



#1 de voorsprong van geluk

Tips voor een positieve mindset

1. Mediteer
2. Zoek naar iets om naar uit te kijken
3. Bewuste daad van vriendelijkheid
4. Verspreid positiviteit in je omgeving
5. Sport/beweeg
6. Geef geld uit (maar niet aan dingen)
7. Doe iets waar je echt goed in bent
8. Spreek dankbaarheid uit

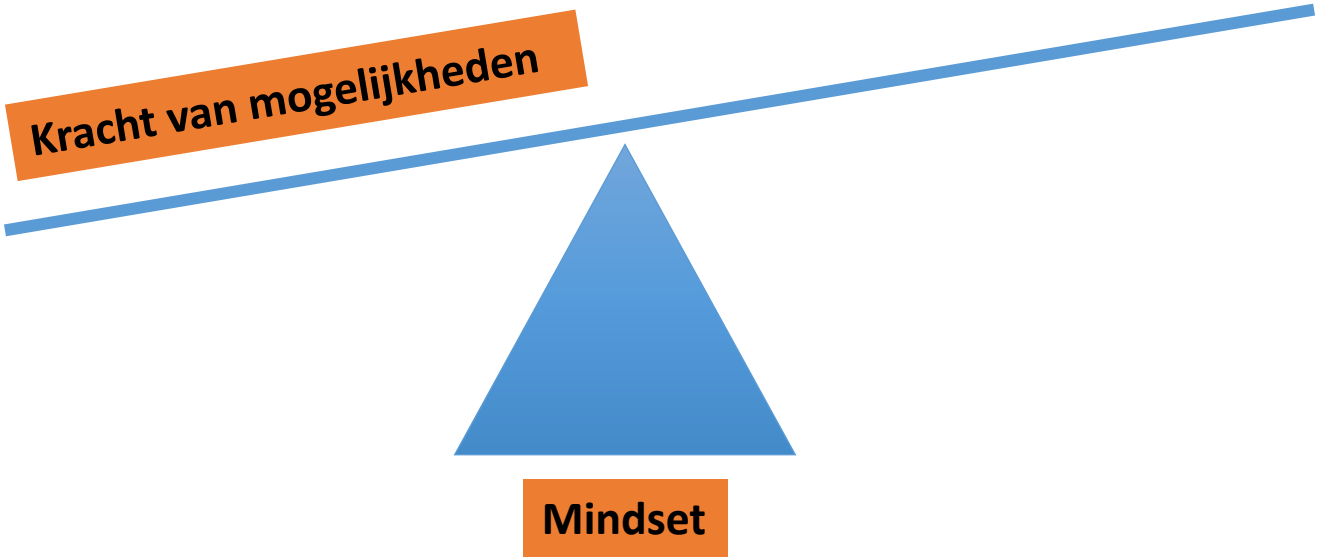


De 7 principes

#1	De voorsprong van geluk
#2	De hefboom en het draaipunt
#3	Het Tetriseffect
#4	Omhoog vallen
#5	De Zorrocirkel
#6	De 20-seconde-regel
#7	Sociale Investeringen

#2 De hefboom en het draaipunt

Al wat dat je denk, ben je zelf …



Je lens is je mindset

Welke bril zet jij op?

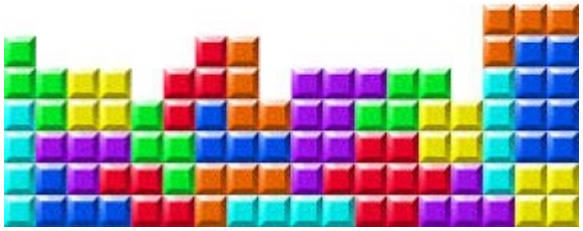


Het is niet wat het is, het is hoe je het bekijkt

Je gelooft niet wat je ziet maar je ziet wat je gelooft

De 7 principes

#1	De voorsprong van geluk
#2	De hefboom en het draaipunt
#3	Het Tetriseffect
#4	Omhoog vallen
#5	De Zorrocirkel
#6	De 20-seconde-regel
#7	Sociale Investeringen



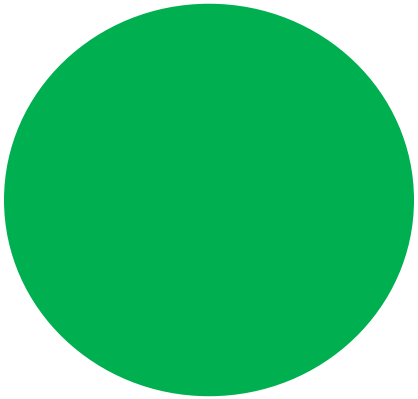
Ons brein bepaalt hoe we de wereld rondom ons zien

Negatief = default

Het goede nieuws is…

Deze selectieve perceptie werkt ook in de omgekeerde richting:

Als we naar iets zoeken, zien we het ook overal











Verander de instellingen van je SPAM-filter

#3 Het Tetriseffect

Maak elke dag een top-3-lijstje van de goede dingen in je werk, je gezin, je leven.

Top 3 van de dag

Effect door consistentie

De 7 principes

#1	De voorsprong van geluk
#2	De hefboom en het draaipunt
#3	Het Tetriseffect
#4	Omhoog vallen
#5	De Zorrocirkel
#6	De 20-seconde-regel
#7	Sociale Investeringen



De andere kant van de pannenkoek

#4 Omhaag vallen

If it doesn't kill you, …



#4 Omhoog vallen

Hoe reageer jij?



#4 Omhoog vallen

je kan drie wegen nemen

1. Status quo: het is wat het is
2. Negatief pas: erger dan ervoor
3. De Derde Weg: tegenslag maakt je sterker

Kies een bewust “tegenfeit”

Kies je verklaringsstijl

De 7 principes

#1	De voorsprong van geluk
#2	De hefboom en het draaipunt
#3	Het Tetriseffect
#4	Omhoog vallen
#5	De Zorrocirkel
#6	De 20-seconde-regel
#7	Sociale Investeringen

#5 The Zorro-circle

Hoe het beperken van je focus tot kleine, beheersbare doelen je kracht ongelofelijk kan vergroten





Je moet geloven dat het kan!



You can’t sprint your way to a marathon

Vier je SUCCESSEN



De 7 principes

#1	De voorsprong van geluk
#2	De hefboom en het draaipunt
#3	Het Tetriseffect
#4	Omhoog vallen
#5	De Zorrocirkel
#6	De 20-seconde-regel
#7	Sociale Investeringen

#6 De 20-seconden-regel

Informatie is geen transformatie

Gezond verstand is nog geen gezond gedrag



Waarom toch?



Onze wilskracht is beperkt

#6 De 20-seconden-regel

Slechte gewoontes omzetten in goede gewoontes door de door de weerstand tegen verandering te verkleinen



De 7 principes

#1	De voorsprong van geluk
#2	De hefboom en het draaipunt
#3	Het Tetriseffect
#4	Omhoog vallen
#5	De Zorrocirkel
#6	De 20-seconde-regel
#7	Sociale Investeringen

#7 Sociale investering

Waarom een sociaal netwerk je belangrijkste bezit is



#7 Sociale investering

De enige manier om te overleven is vasthouden aan de mensen rondom ons

Relaties zijn belangrijker dan wat ook ter wereld





Let’s all be glue guys


canvas

positiviteit.be

En ik wens jullie allemaal



lets om te doen
lets om naar uit te kijken
lets om van te genieten
lemand om graag te zien

van harte bedankt!
Greet