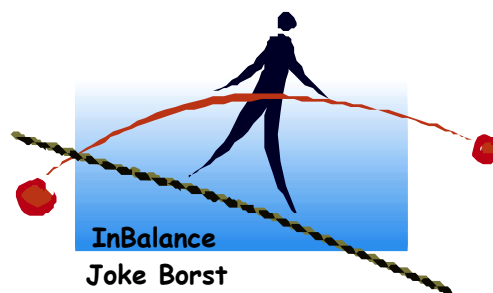


Joke Borst
Supervisor/coach/counsellor
Lutkedijk 26
1713 KP Obdam
tel 06 53363705
e-mail: jokeborst@hotmail.com
www.jokeborst.nl



Vakantiethemabrief 2013



In dit nummer:

- Nederland kijkt over zijn geluk heen
- Wilskracht
- Optimisme tips
- Gedicht *de optimist*
- Vakantiegroet

Pessimisme is een kwestie van humeur, optimisme van wilskracht.



De ware optimisten zijn er niet van overtuigd dat alles goed zal gaan, maar zij zijn er wel van overtuigd dat niet alles fout zal gaan.

Optimisme

Als je denkt dat alles tegenzit, denk dan opnieuw.

Nederland kijkt over z'n geluk heen

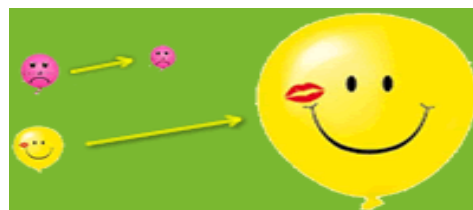
Stond gisteren groot op de achterkant van de Volkskrant. 'We zijn somberder dan ooit, de economische crisis, verworvenheden zijn onder druk komen te staan, er zijn Nederlanders die het (heel) moeilijk hebben, maar we hebben het in Nederland nog altijd goed voor mekaar, we kijken over ons geluk heen'. Lichtpunten zien, optimistisch zijn is nu dus heel belangrijk.

Ik vond het een goed onderwerp voor mijn vakantiethemabrief. In deze brief vooral een aantal tips om zonniger in het vakantieleven te staan.

Optimisme volgens Wikipedia (uit het Latijn *optimum* = het beste) is van oudsher het geloof in *de beste van alle mogelijke werelden* te leven.

Volgens het onderzoek 'Health and Well-Being' blijkt dat een optimistische instelling, gelukkig zijn, en positieve emoties hebben een sterke invloed op onze gezondheid en levensduur.

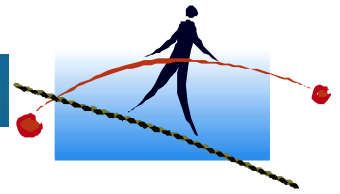
De kunst van zonniger en flexibeler in het leven staan.



Wilskracht

Ben je een ware optimist of heb je een meer pessimistische, rationele kijk op het leven? Je bent een **ware optimist**. Jij bent het zonnetje in huis. Je ziet zelfs in de meest treurige situaties nog een lichtpuntje en de grootste zuurpruim krijg jij aan het lachen. Of je bent zo positief van jezelf, of je gelooft in de kracht van positief denken. Wat het ook is, waarschijnlijk maakt deze benadering jouw leven een stuk leuker. Al was het maar omdat positief ingestelde mensen meer succes hebben dankzij hun instelling. Dit is een hele goede eigenschap, maar hoe velen van ons zijn er mee gezegend?

Ik heb regelmatig een pessimistische, rationele kijk op zaken. Een optimistische kijk heb ik niet altijd vanzelf. Ik heb vaak mijn innerlijke oplettenheid en wilskracht nodig om mijn pessimisme om te buigen naar optimisme. Ook op vakantie zit niet altijd alles mee. Tijdens het afgelopen Oerolfestival, regende het soms behoorlijk. Ook was ik na een maal gebruik mijn aangepaste, dure geluidsdempers al kwijt. Best even balen, voor mij de uitdaging dit gevoel te verminderen of zo snel mogelijk kwijt te zijn.



Optimisme tips

Vind je dat je te veel door de dagelijkse dingen in beslag wordt genomen? Schrijf of onthoud dan de volgende zin: **WAAROM MOET IK DAT DOEN?** Zet nu de klemtoon steeds op een ander woord uit deze zin.

Focus op alles wat goed is. Richt je aandacht op dingen die goed zijn in je leven. Praat over de dingen die je fijn vindt, die je waardeert en waar je dankbaar voor bent. Op die manier zorg je ervoor dat al deze fijne dingen kunnen groeien. Mensen die gezond denken zijn doorgaans gelukkiger, omdat het leven voor hen ook echt mooier is. Door te focussen op de dingen die goed zijn worden de minder goede dingen ook minder belangrijk.



Omring je ook met lachende mensen. Ga op zoek naar mensen met opgewekte energie. Lachende mensen geven je een goed gevoel. Maak tijd om nieuwe mensen te leren kennen, dit is ook tijd maken voor jezelf. Wacht niet op de ander, maar stap op mensen toe die positieve energie met zich meedragen.

Pak dingen anders aan! Wat zou je liever anders zien?

Soms ben je zo gewend aan hoe je de dingen doet, dat je niet eens door hebt dat je er eigenlijk een sleur van hebt gemaakt. Doorbreek routinepatronen en

BREEK DE SLEUR.

Bekijkt je leven ineens met andere ogen.

Noem jezelf altijd een optimist. Als jij jezelf vaak genoeg vertelt dat je voor het geluk geboren bent, ga je daar ook naar leven. Als je ergens in gelooft, gedraag jij je zo dat je je eigen geluk kunt beïnvloeden. Noem jezelf een optimist en je zal je er al snel één voelen. Leg de lat hoog genoeg. Realisten worden al snel pessimisten die het nog niet aan zichzelf toegeven. Iemand die zichzelf een optimist noemt, kan alleen maar gelukkiger, gezonder en succesvoller worden.



Wacht niet op een goede dag, maak er een!

Prettige vakantie

Joke

De optimist

Zonder baan geen geld
een gedachte die kwelt
financieel onder druk
bepaalt dit mijn geluk?

Zelf nadenken in alle rust
is het de acceptatie die sust
besluit ik te negeren wat ik mis
mijn situatie is zoals die is

Oké, waar kan ik me op richten
't sprankje hoop wil ik verlichten
mijn diepste kracht gebruiken
mijn talenten echt ontluiken



Zo fraai is mijn eigen vrijheid
genietend van deze nieuwe tijd
dit blijf ik mezelf echt gunnen
al werkend aan mijn kunnen

Zorg ik zelf dat ik kan groeien
waardoor mijn impact zal bloeien
focus op mijn eigen invloed als les
lekker doorzettend naar succes

Het komt met mij zeker goed
volop zelfwaardering en moed
dat is wat ik zomaar optimistisch zei
en ja, dat is altijd al zo krachtig aan mij

