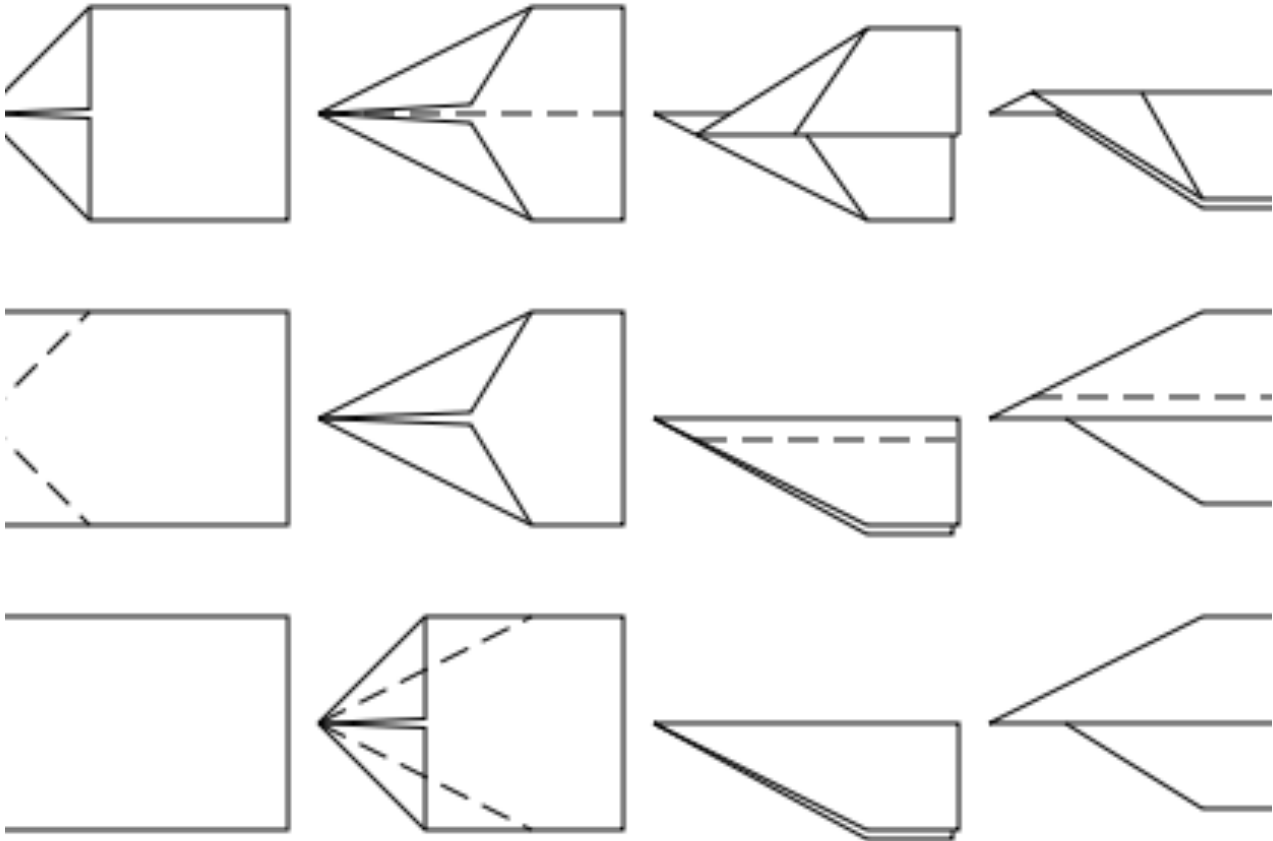

HAPPY - 2018



Elke dag mooie herinneringen oogsten

Happy 2018! Dit is een eenvoudige, vrolijke en krachtige oefening, waarmee je dit jaar elke dag een paar minuten kunt stilstaan bij goede momenten. De oefening vergroot je inzicht in de mooie dingen die jij in je leven hebt en kan daadwerkelijk een stukje bijdragen aan je geluk.

Bovendien laat de oefening goed zien welke dingen voor jou belangrijk zijn om je goed te kunnen voelen. Daarmee geeft hij je handvatten om goed voor jezelf te zorgen op moeilijkere momenten.

Bedankt voor je vertrouwen in 2017!
Hierbij een eenvoudige oefening uit de positieve psychologie, waarmee je jouw geluk in 2018 een beetje kunt beïnvloeden.

De oefening

Je hebt nodig: een paar minuten per dag, papier en een pen. Schrijf aan het eind van elke dag in één zin op wat het leukste, mooiste of prettigste moment van de dag was. Zo'n moment kan

“Deze oefening vergroot je inzicht in de mooie dingen die jij in je leven hebt en kan daadwerkelijk bijdragen aan je geluk.”

variëren van iets heel kleins zoals ‘eerste slok hete thee’ en ‘verrassende ontmoeting in de trein’ tot voor jou hele belangrijke momenten. Het gaat met nadruk niet om meetbare successen of mijlpalen, maar om momenten die op die dag het prettigst aanvoelden.

Je kunt de oefening heel basic uitvoeren met een opschrijfboekje, maar je kunt hem ook een beetje pimpen. Schrijf de zinnen bijvoorbeeld op strookjes gekleurd papier of vouw er vliegtuigjes van en stop ze in een glazen pot. Dat ziet er vrolijk uit en werkt uitnodigend. Heel geschikt voor het hele gezin.

Aan het eind van het jaar bekijk je jouw complete oogst van fijne momenten! En als je zin hebt maak je er een onderzoekje van door alle momenten te verdelen in categorieën. Bijvoorbeeld: ‘familie en vrienden’, ‘uitjes’, ‘literatuur en cultuur’, ‘eten en drinken’.

In 2014 heb ik zelf zo'n onderzoek gedaan en het resultaat verraste me. Je zult waarschijnlijk ontdekken dat geluk in hele kleine dingen zit en helderder krijgen welke kleine dingen dat voor jou zijn. Eén van mijn favoriete momenten: ‘Mijn tanden zetten in een super sappige peer van de Noordermarkt’.

Veel plezier!

Hartelijke groet,

Noortje van Deursen
coach & counselor | goedgesprek.com