

Wees positief!

Dat een positieve houding een positieve invloed heeft is echt geen uit Amerika overgevoegen modeverschijnsel. Verschillende wetenschappelijke experimenten bewijzen keer op keer: een positieve houding leidt eerder tot een positief resultaat. Hoe gaat dat bij jou? Liggen er veel beren op je weg, of zie je ze niet liggen door je roze bril?

Met kleine pasjes loopt ze richting de vrijeworplijn. Het zal nu toch eindelijk wel een keertje lukken? Ze kijkt naar de basket, richt, schiet... mis! Alweer. Maar ja, ze heeft ook nul ervaring met basketbal en dan staat er ook nog een camera-ploeg bij. Dan verschijnt opeens Victor Mids met een heel cheerleader squad aan zijn zijde. Ze mag van hem nog tien pogingen wagen. Geblinddoekt! Arme meid, zal je denken. Gelukkig worden haar kansloze worpen vergezeld door enthousiaste cheerleaderkreten en steeds positiever wordend commentaar van Victor. Tot ze bij de derde worp te horen krijgt dat ze al heeft gescoord en de blinddoek af mag. Van de daaropvolgende worpen is zeker de helft raak.

Met een dosis positiviteit en een geboost zelfvertrouwen kun je mooie resultaten boeken, blijkt uit dit fragment uit Het beste brein van Nederland. En andersom... als de beurt later aan een profbasketballer is, zie je deze boom van een kerel steeds kleiner worden onder het negatieve commentaar van Victor en zijn cheerleaders. Met als resultaat: van een 100 procent score in de eerste ronde, naar een laatste ronde met de ene na de andere misser.

Positiviteit geeft energie

Natuurlijk kun je ook tot grootse daden komen met een 'negatieve' houding. Mensen die erg perfectionistisch zijn hebben de neiging extra hard te werken, en daar kun je heel ver mee komen. Hoe vaker je een bal op een basket

afvuurt, hoe groter de kans dat je op een gegeven moment raak schiet. Ook als er een batterij gemene cheerleaders naast je staat om je zelfvertrouwen te ondermijnen. Want oefening baart kunst. Maar of je dan nog energie over hebt om een mooie wedstrijd te spelen? Uiteindelijk kost negativiteit je veel energie, terwijl positiviteit je juist energie geeft. Sterker: je leeft er langer door. Aan de universiteit van Kentucky is onderzoek gedaan naar het effect van positieve gedachten op de gezondheid van nonnen. Ze lazen hun dagboekantekeningen en zestig jaar later konden ze het zo afvinken: de nonnen die positief waren leefden veel langer dan de negatieve nonnen.

Hoe kijk jij naar het leven? Zie jij altijd het goede in een slechte situatie of eerder het slechte in een goede situatie? Is je glas altijd half vol of half leeg?

Positief denken en doen

Natuurlijk zijn er altijd situaties, zoals, we noemen maar wat, een pandemie en een bijbehorende lockdown, die jou (en de rest van de wereldbevolking) een heleboel positiviteit ontnemen. Daar horen negatieve gevoelens bij en die hoef je natuurlijk niet allemaal weg te drukken. Soms is de realiteit nu eenmaal niet zo positief. Maar erin blijven hangen is ook geen goed idee. Gelukkig zijn er manieren om positiviteit in je leven te brengen. En nog leuker: positiviteit kun je ook verspreiden. Thuis, op je werk en bij Scouting. Net als Victor Mids en zijn cheerleaders heb je de macht niet alleen jezelf maar ook andere mensen raak te laten schieten. Maar let op: je moet het wel menen. Nep-positiviteit is niet helpend en roept alleen maar weerstand op.

**Succes! en onthoud:
na het zuur komt het zoet!**



Hoe blijf je positief?

• Start je dagen op een positieve manier

Hoe? Dat moet je zelf bepalen. Waar word jij gelukkig van? Goede koffie of een lekkere kop thee? Muziek wil ook weleens helpen. Of zo'n schattig dierenfilmpje... Een fijne start van de dag geeft je direct energie.

• Lach zoveel je kan

Lachen vermindert stress en je wordt er vrolijk van. Tip: ook als je zonder aanleiding begint met glimlachen komt de 'echte' lach vaak vanzelf.

• Sta stil bij gelukmomentjes

Er staat geen file! De appeltaart is afgeprijsd! De zon schijnt! De vogels fluiten! Sommige dingen gaan gedachteloos aan je voorbij, maar je kunt er ook voor kiezen om er blij van te worden.

• Sla af en toe een nieuwsbericht over...

Logisch dat je als betrokken scout wilt weten wat er speelt en je ogen niet sluit voor misstanden, maar jezelf continue onderdompelen in (dezelfde) narigheid, daar wordt niemand beter van.

• Benadruk wat goed gaat bij jezelf én anderen

Het heeft geen enkele zin om alleen te blijven hameren op alles wat fout gaat. Je gaat er echt niet harder van lopen – en de mensen om je heen ook niet.

• Zorg goed voor jezelf

Het valt niet mee om positieve energie uit te stralen, wanneer je geen energie over hebt om te delen. Dus eet goed, beweeg voldoende en ontspan.

• Houd de humor erin

Jezelf niet al te serieus nemen is al een stap in de goede richting. Door humor te gebruiken kun je een positieve, leuke draai geven aan dingen die in eerste instantie niet zo positief zijn. Een goed geplaatst grapje haalt de kou uit de lucht en brengt ontspanning.