

# Positieve gevoelens

*Handboek - Deel 2*



[WWW.KRACHTDOORZELDZAAMHEID.NL](http://WWW.KRACHTDOORZELDZAAMHEID.NL)

*Robin Schoffelen*

# DE KRACHT VAN MICRO-KEUZES



Grote verandering begint klein.  
Elke keer dat je kiest voor aandacht, vriendelijkheid of verbinding,  
geef je je brein een seintje: dit is de richting die ik op wil.  
Niet perfect, wel bewust.

### **Stel je voor..**

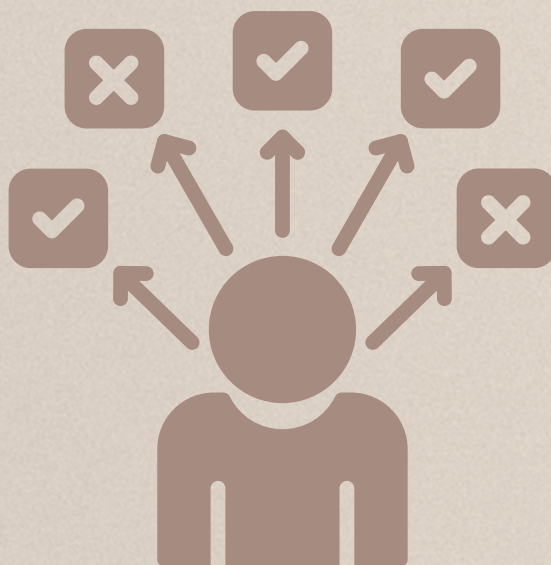
dat je elke dag honderd kleine keuzemomenten hebt – wat je zegt, waar je naar kijkt, hoe je reageert, of je iets opmerkt of negeert. Veel van die momenten gaan razendsnel, vaak onbewust. Maar wat als precies daar je kracht ligt?

Positieve gevoelens zijn zelden het resultaat van één groot geluuksmoment. Ze ontstaan meestal uit kleine, subtiele keuzes. Het is de glimlach naar een voorbijganger. Het kopje thee dat je met aandacht drinkt. Het moment dat je je blik even naar buiten richt en een vogel opmerkt.

### ***Je hoeft dus niet te wachten tot er iets geweldigs gebeurt!***

Je kunt je brein elke dag kleine aanwijzingen geven: dit voelt goed, dit doet ertoe, dit wil ik vaker. Dat is het idee van een positief kompas: een innerlijke oriëntatie die jou richting geeft.

Niet omdat je altijd vrolijk moet zijn, maar omdat je weet waar je naartoe wilt leven – naar lichtheid, verbinding, rust, vreugde, hoop. Op jónw manier.



## Wat gebeurt er in je brein?

Stel je brein eens voor als een groot park met wandelpaden. Sommige paden zijn breed en goed bewandeld – dat zijn je gewoontes en automatische reacties. Andere paadjes zijn nog smal, bijna onzichtbaar. Dat zijn de nieuwe keuzes die je nog maar af en toe maakt.

Elke keer dat je een kleine positieve keuze maakt – een vriendelijk woord, een moment van aandacht, een ademhaling met intentie – loop je dat onbekende pad. Hoe vaker je het doet, hoe duidelijker het wordt. Op een gegeven moment is het niet meer het oude pad dat je automatisch kiest, maar het nieuwe.

Dat is precies wat er in je brein gebeurt: met elke herhaalde positieve ervaring leg je nieuwe verbindingen aan. Het wordt letterlijk makkelijker en vanzelfsprekender om je goed te voelen. Je verandert niet alleen hoe je denkt, maar ook h<sup>o</sup>e je brein werkt.

## Wat doet je brein bij kleine, positieve keuzes?

### Stap 1: Je let ergens op

Je merkt iets fijns op – een glimlach, zonlicht, een rustig moment. Je brein registreert: dit is prettig.

### Stap 2: Je kiest er bewust voor

In plaats van je te haasten of te mopperen, neem je even de tijd. Je maakt een mini-keuze: ik kies voor iets positiefs.

### Stap 3: Je brein geeft een beloningssignaal

Dat fijne gevoel? Dat is je brein dat zegt: meer hiervan, alsjeblieft.

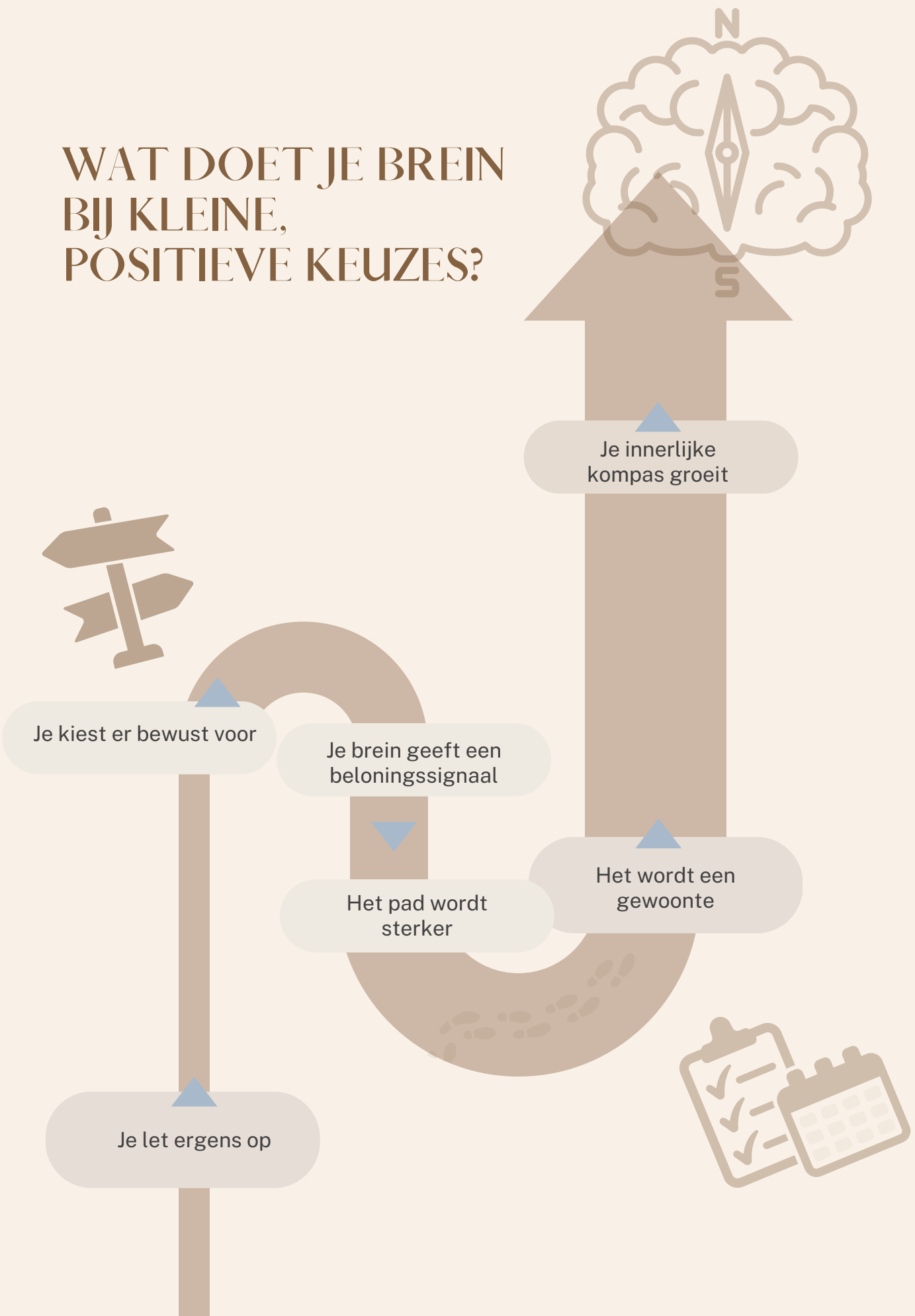
### Stap 4: Het pad wordt sterker

Hoe vaker je zulke keuzes maakt, hoe makkelijker het wordt. Je hersenen leggen als het ware een paadje aan. En als je dat pad vaker loopt, wordt het vanzelf breder.

### Stap 5: Het wordt een gewoonte

Na een tijdje merk je: ik reageer anders. Positiever. Rustiger. Niet omdat je het moet, maar omdat je brein het gewend raakt.

# WAT DOET JE BREIN BIJ KLEINE, POSITIEVE KEUZES?



# WAT JE ONGEMERKT HEBT ONTWIKKELD



Tijdens het lezen, oefenen en reflecteren op positieve gevoelens heb je waarschijnlijk bewust stilgestaan bij dankbaarheid, kleine keuzes, en je brein dat kan veranderen.

Maar er gebeurde meer — onder de oppervlakte.

Want positieve gevoelens zijn als water voor diepgewortelde eigenschappen.

Terwijl je groeide in bewustzijn en kleine gewoontes, heb je ook gewerkt aan krachten die je in staat stellen om met het leven in al zijn facetten om te gaan.

# 8 KRACHTEN DIE JE (ONBEWUST) HEBT VERSTERKT

## **Veerkracht**

Je vermogen om terug te veren na tegenslag. Door bewust positieve ervaringen op te merken, train je je brein om niet te blijven hangen in negativiteit. Je creëert mentale spankracht, zodat je niet breekt, maar buigt.

## **Zelfcompassie**

Je hebt geleerd vriendelijker te kijken naar jezelf – je fouten, je twijfels, je processen. Niet alles hoeft beter, soms mag het gewoon even zijn. En dat is helend.

## **Dankbaarheid**

Oefenen met dankbaarheid opent je ogen voor wat er al is, in plaats van wat er ontbreekt. Dit vergroot je tevredenheid, en haalt je uit de spiraal van steeds meer willen.

## **Optimisme**

Door aandacht te geven aan het goede, bouw je aan een intern verhaal dat kansen ziet in plaats van problemen. Je perspectief verschuift van 'wat als het misgaat' naar 'wat als het lukt?'



# 8 KRACHTEN DIE JE (ONBEWUST) HEBT VERSTERKT

## **Zingeving**

Positieve gevoelens brengen je dichterbij wat er voor j ou toe doet. Je bent misschien bewuster geworden van je waarden, wat jou vervulling geeft. Zingeving is de lijm van motivatie.

## **Verbondenheid**

Wanneer je openstaat voor het positieve, geef en ontvang je makkelijker warmte, erkenning en verbinding. Relaties verdiepen zich – zelfs met mensen die je al lang kent.

## **Emotieregulatie**

Je hebt meer ruimte leren maken voor gevoelens, zonder overspoeld te raken. Positieve emoties helpen je herstellen van negatieve, waardoor je balans sterker wordt.

## **Zelfeffectiviteit**

Elke kleine keuze die je bewust maakte, heeft je het gevoel gegeven: ik kan dit. Dat is zelfeffectiviteit – het vertrouwen dat jouw handelen verschil maakt. En dat is onmisbaar voor duurzame groei.





# AFSLUITING

Wat mij fascineert aan positieve gevoelens, is dat ze méér doen dan een fijn moment geven. Ze zetten iets in beweging. Niet alleen in je stemming, maar ook in je gedrag, je denken, en uiteindelijk: in wie je wordt.

Door de jaren heen is duidelijk geworden dat positieve emoties een soort mentale ruimte openen. Wanneer je iets voelt als dankbaarheid, nieuwsgierigheid of hoop, verruimt dat je blik. Je ziet meer mogelijkheden, denkt creatiever, maakt makkelijker contact met anderen. Die momenten lijken klein, maar ze stapelen zich op. Je bouwt er iets mee — aan zelfvertrouwen, aan relaties, aan hoe je omgaat met het leven.



Dit handboek ging misschien over gevoelens, maar uiteindelijk gaat het over groei.

En jij hebt daar al meer van in beweging gezet dan je misschien doorhebt.



Lieve lezer,

Wat mooi dat jij dit handboek wilde ontvangen en ermee aan de slag bent gegaan.

Ik heb geprobeerd om alles wat ik weet over positieve gevoelens op papier te zetten — niet alleen vanuit mijn eigen ervaring, maar ook vanuit kennis en inzicht. Omdat ik geloof dat we allemaal iets kunnen aanleren waar we op terug kunnen vallen. Of je nu gezond bent, herstellende, of leeft met ziekte of onzekerheid.

Ik wilde je meer geven dan alleen mijn verhaal: handvatten die je op elk moment kunt gebruiken.

Ik ben oprecht trots op je.

Op de tijd en aandacht die je jezelf hebt gegund.

Op het maken van de opdrachten.

Op het openstaan voor groei, ook als dat misschien spannend of confronterend was.



*Dankjewel!*

*Liefs Robin*