

Positieve gevoelens

Werkboek



WWW.KRACHTDOORZELDZAAMHEID.NL

Robin Schoffelen

HOE GEBRUIK JE DIT WERKBOEK?

Alle kennis die je nodig hebt voor het maken van de opdrachten en om beter te begrijpen waarom ik deze opdrachten uitgekozen heb, staat allemaal in het handboek beschreven.

Inspirerende informatie (Handboek)

In dit deel vind je heldere uitleg en praktische inzichten die je helpen om met het thema van de week aan de slag te gaan.

Opdrachten

Tijd om te verdiepen! Met concrete opdrachten pas je de informatie direct toe op jouw eigen leven.

Mini Week Challenge

Elke week sluiten we af met een kleine, leuke uitdaging die nét dat beetje extra geeft. Zie het als jouw persoonlijke powerboost voor die week!

Maak het echt jouw moment

Kies een mooi schriftje of een fijn kladblok uit – iets waar je blij van wordt – en gebruik dit als jouw Handboek Journal. Schrijf hier al je opdrachten, inzichten en ervaringen in op. Door écht te schrijven, onthoud je beter, reflecteer je dieper en maak je de reis persoonlijker én krachtiger.



VRAGEN?

info@krachtdoorzeldzaamheid.nl

@krachtdoorzeldzaamheid





*DE KLEINE
MOMENTEN VAN
POSITIEVE EMOTIE OP
EEN DAG KUNNEN DE
BOUWSTENEN ZIJN
VAN EEN BLOEIEND
LEVEN*

Opdrachten

Jouw positieve gevoelens herkennen

Maak een lijst van positieve gevoelens die jij regelmatig ervaart. Denk aan kleine momenten zoals een glimlach van een onbekende, een mooie zonsondergang, een compliment op je werk...

- Vreugde:
- Dankbaarheid:
- Trots:
- Verwondering:
- Liefde:

Herinner je mooiste momenten

Schrijf drie momenten op uit de afgelopen maand waarin je een sterke positieve emotie voelde. Beschrijf:

- Wat gebeurde er?
- Wat voelde je precies?
- Wat maakte het zo bijzonder?

Kies bij elk moment één van de volgende effecten:

Aandacht verbreed, Creativiteit geprikkeld, Veerkracht gevoeld, Verbondenheid ervaren, Lichamelijk ontspannen

Mini-challenge Week 1

"Elke dag één positief moment bewust beleven."

- Sta elke ochtend 1 minuut stil bij de vraag: "Waar kijk ik vandaag naar uit?"
- Schrijf 's avonds kort op: "Wat was vandaag mijn lichtpuntje?"



*Een simpele
positieve ervaring
kan je stemming
uren verbeteren
én je veerkracht
tegen tegenslagen
verhogen.*



Hoe gebruik je neuroplasticiteit?

Herhaal positieve ervaringen bewust

Kies een herinnering van een moment waarin je je sterk, dankbaar of blij voelde. Sluit je ogen, adem diep, en beleef het opnieuw. Doe dit dagelijks 1-2 minuten.

Combineer gevoelens met zintuigen

Gebruik muziek, geur of beelden die de herinnering versterken. Sensorische input vergroot de hersenactiviteit en maakt inschrijving sterker.

Schrijf ervaringen op

Reflecteren en schrijven over positieve gebeurtenissen activeert meerdere hersengebieden. Het is alsof je het opnieuw beleeft, maar dieper.

Doe het in interactie

Deel positieve ervaringen met anderen. Sociale interactie versterkt het positieve effect en legt bredere netwerken aan.

Neuroplasticiteit helpt je	Door
Emotionele patronen te herprogrammeren	Herhaling en aandacht
Nieuwe gewoontes op te bouwen	Gedragsconsistentie
Positieve gevoelens toegankelijker te maken	Bewust herbeleven
Stressreacties te verminderen	Positieve focus en rust
Veerkracht en optimisme te vergroten	Structuur in denken & voelen

Opdrachten

Duik in je Positieve Verleden

- Kies 3 mooie herinneringen uit je leven.
- Beschrijf ze zo gedetailleerd mogelijk:
 - Wat zag je?
 - Wat voelde je?
 - Wie was erbij?
 - Wat maakte dit moment zo bijzonder?

Herbeleef en versterk

- Sluit je ogen en herbeleef één van jouw gekozen momenten.
 - Adem diep in en stel je voor dat je alles opnieuw voelt.
 - Schrijf na afloop kort op hoe je je nu voelt.

Bouw een 'Krachtbankje'

- Maak een klein lijstje van 5 positieve herinneringen waar je kracht uit put.
- Hang dit lijstje op een plek waar je het elke dag even ziet.

Mini-challenge

- Kies één alledaags moment of voorwerp (zoals je koffiemok, tandenpoetsen of je sleutels).
- Koppel hier een fijne gedachte of herinnering aan.
- *Voorbeeld: Elke keer dat je je mok vasthoudt, denk je aan een moment waarop je trots was op jezelf.*
- Herhaal dit de hele dag.

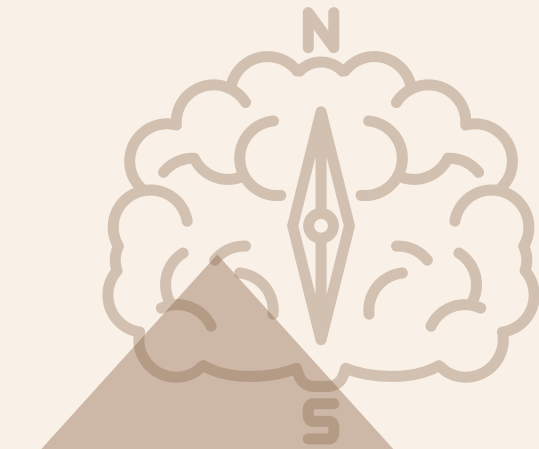
Je traint je brein om sneller positieve verbindingen te leggen in plaats van neutrale of negatieve. Deze “koppelingen” worden na verloop van tijd automatisch — dat is neuroplasticiteit in actie.



*Gelukkige mensen
gebruiken hun
verleden als
krachtbron voor
nieuwe
uitdagingen en
doelen.*



WAT DOET JE BREIN BIJ KLEINE, POSITIEVE KEUZES?



Je innerlijke
kompas groeit

Je kiest er bewust voor

Je brein geeft een
beloningssignaal

Het pad wordt
sterker

Het wordt een
gewoonte

Je let ergens op



VAN WETEN NAAR DOEN

Je weet nu dat positieve gevoelens niet zomaar ontstaan.

Ze groeien door aandacht, herhaling en kleine bewuste stappen. Maar tussen weten en doen zit iets belangrijks: kiezen. Niet groots, maar klein. Niet perfect, maar steeds opnieuw.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je positieve gevoelens actief versterkt in je dagelijks leven. Niet met to-dolijsten, maar met eenvoudige richtingskeuzes. Zodat je niet 'achter geluk aan' hoeft, maar stap voor stap een richting opgaat die goed voelt — op j^ouw manier.

Kleine keuzes,
groot effect





*KLEINE KEUZES
ZIJN ALS STAPPEN
OP EEN PAD,
LOOP JE HET VAAK
GENOEG, DAN WORDT
HET VANZELF JOUW
ROUTE*

De 3 kernstappen van een Positief Kompas

♦ Stap 1: Herkennen wat goed voelt, begint bij vertraging.

Ons brein is geneigd om te focussen op wat misgaat. Dat is oud overlevingsmechanisme, maar het betekent dat we de kleine lichtpuntjes vaak over het hoofd zien.

Een positief gevoel is vaak subtiel. Het duwt zich niet op. Het is die rustige ademhaling, dat ene mailtje met waardering, de geur van brood, de rust wanneer je iets hebt afgerond.

Je hoeft het niet grootser te maken — je hoeft het alleen maar te zien.

Waarom het werkt:

Door kleine positieve signalen bewust op te merken, train je je hersenen om deze informatie belangrijker te vinden. Hierdoor wordt je aandacht automatisch gevoeliger voor wat goed voelt.

♦ Stap 2: Wat je aandacht geeft, groeit.

Een fijne ervaring die je direct weer vergeet, is als een foto die je nooit ontwikkelt. Pas als je even blijft, kan je brein het 'inschrijven'. Letterlijk: als een verbinding in je hersenen. Hoe vaker dat gebeurt, hoe makkelijker het wordt om dat fijne gevoel opnieuw op te roepen.

Dat hoeft geen lang moment te zijn — 20 tot 30 seconden volstaan. Maar je moet wél bewust vertragen.

Waarom het werkt:

Onderzoek (o.a. door Rick Hanson) laat zien dat positieve ervaringen langer moeten duren om 'tegengewicht' te bieden aan de natuurlijke negativiteitsbias van ons brein. Vertraag je, dan ontstaat er ruimte voor inschrijving én versterking.

Zo doe je dat:

1. Denk aan iets fijns van vandaag
 2. Sluit je ogen, adem rustig
 3. Zie het moment voor je, voel het in je lichaam
 4. Zeg zachtjes tegen jezelf: "Dit was goed. Dit mag blijven."
-

De 3 kernstappen van een Positief Kompas

◆ Stap 3: Geef richting

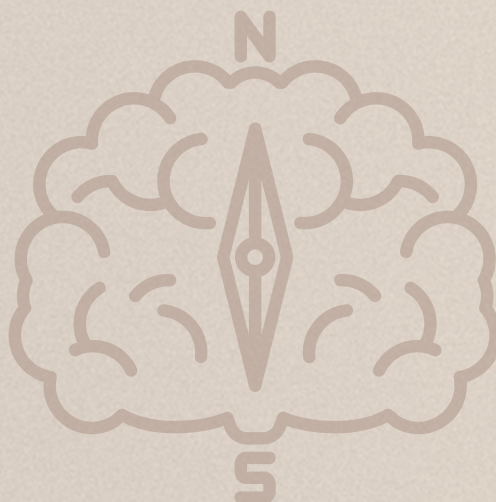
Jij hoeft niet alles te beheersen, maar je kunt wel kiezen waar je naartoe beweegt. In de drukte van alledag kun je steeds kleine keuzes maken die jou terugbrengen naar wat voedt. Dit zijn geen spectaculaire keuzes, maar subtiele sturingen. Mini-keuzes die jouw innerlijk kompas versterken.

Waarom het werkt:

Wanneer je iets positiefs kiest — al is het een korte pauze, een glimlach geven of één dankbare gedachte — activeer je het beloningssysteem in je brein. Het zegt: “Goed gedaan. Meer hiervan.” Herhaling zorgt voor gewoontevorming.

Voorbeelden van richtinggevende keuzes:

- In onrust → 2 minuten ademruimte
- In drukte → kiezen voor één taak
- In twijfel → herinnering aan wat eerder wél lukte
- In negativiteit → een dankbaar moment terughalen
- In leegte → iets vriendelijks doen, voor jezelf of een ander



Opdrachten

Wegwijzers plaatsen

Je omgeving gebruiken om je positieve kompas te activeren.

Kies drie plekken waar je vaak komt (zoals de spiegel, voordeur, of keukenkast). Hang daar kleine briefjes of symbolen op met een korte, positieve reminder.

Elke keer dat je langsloopt, kies je bewust voor een micro-positieve actie.

Micro-geschenk

Positiviteit versterken door iets kleins te geven.

Geef vandaag op een eenvoudige manier iets positiefs aan een ander. Bijvoorbeeld:

- Schrijf een handgeschreven compliment
- Stuur een onverwacht bedankje
- Laat een kleine verrassing achter voor iemand

Het effect: je geeft een ander een goed gevoel — en jezelf ook.

Mini-challenge

Kleine daden, groot effect

Deze week ga je oefenen met twee simpele maar krachtige gewoontes van de opdrachten hierboven

Het doel: ontdekken wat zulke kleine acties met jou doen — voor je stemming, energie en verbinding met anderen.



*Vandaag wil ik
één moment bewust
kiezen voor wat
goed voelt. Al is het
maar een minuut.*



WEEK:

MINI- CHALLENGE

Dag	Wegwijzer gebruikt (waar + wat?)	Micro-geschenk gedaan (wat?)	Wat was het effect op jou?
Ma			
Di			
Wo			
Do			
Vr			
Za			
Zo			

*Verandering begint niet met iets groots.
Het begint met iets kleins dat je bewust kiest*



*POSITIEVE
EMOTIES
VERANDEREN NIET
ALLEEN HOE JE JE
VOELT, ZE
VERANDEREN OOK
WIE JE KUNT
WORDEN.*

Opdrachten

Jouw 8 krachten in beeld

Neem even de tijd om de 8 krachten uit dit handboek op een rijtje te zetten. Geef voor elke kracht een cijfer van 0 tot 10, waarbij 0 staat voor 'helemaal niet aanwezig' en 10 voor 'volledig ontwikkeld'.

Beantwoord per kracht deze drie vragen:

1. Waar stond ik aan het begin van het handboek?
2. Waar sta ik nu?
3. Waar wil ik graag naartoe werken?

Dit helpt je te zien hoeveel je al hebt ontwikkeld en waar je nog ruimte ziet voor groei.

Laatste mini challenge: Leef je krachten

Deze week kies je elke dag één van de 8 krachten hierboven.

Sta elke ochtend even stil bij: Hoe kan ik vandaag vanuit deze kracht leven? Bijvoorbeeld:

- Bij veerkracht → "Wat is vandaag een kleine tegenslag die ik met mildheid wil benaderen?"
- Bij zingeving → "Wat doe ik vandaag dat écht betekenisvol voelt, hoe klein ook?"

Schrijf aan het eind van de dag 1 zin op:

"Vandaag heb ik mijn kracht gevoeld door..."



*Groei begint met
het eerlijk bekijken
van waar je staat,
en de moed om te
bewegen naar waar
je wilt zijn.*



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 werkboek ging misschien over gevoelens, maar uiteindelijk gaat het over groei.

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

