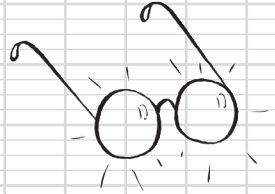


Er zijn verschillende manieren om het leven door een roze bril te bekijken:

- Draag een bril met roze glazen (af te raden omdat u er hoofdpijn van krijgt!)
- Gebruik psychotrope substanties (af te raden omdat ze schadelijk zijn voor de gezondheid en u in de problemen kunt komen met de wet!)
- Word verliefd (maar dat hebt u niet zelf in de hand!)
- Volg een cursus persoonlijke vorming (aan te raden, maar kan heel duur zijn!)
- Lees dit werkschrift en maak de oefeningen (sterk aan te raden, tot nu toe geen nadelen gemeld!)



Hebt u voor de laatste optie gekozen, wees dan welkom in dit werkschrift! Neem een balpen, draai deze bladzijde om... en bereid u voor om optimistischer door het leven te gaan!



Waarschuwing

Het leven door een roze bril bekijken is niet hetzelfde als met uw hoofd in de wolken lopen. De grens tussen beide is heel dun, maar we zullen hem niet overschrijden!

Dit werkschrift wil u niet laten geloven dat alles fantastisch is, noch is het de bedoeling om u te overspoelen met positieve gedachten. Beschouw dit werkschrift eerder als een handleiding voor optimisme gebaseerd op de kennis van de psychologie, in het bijzonder de positieve psychologie die we ook wel de 'wetenschap van het geluk' noemen.

Deze wetenschap biedt u concrete en beproefde middelen om uw optimismespijeren te trainen. In die zin is dit werkschrift de perfecte aanvulling op het werkschrift 'Gelukkig zijn', van dezelfde auteur.



Quiz

Door welke bril bekijkt u het leven?

Omcirkel de eerste gedachte die in u opkomt bij het lezen van de volgende situaties:

1. U wilt uw auto starten, maar er gebeurt niets!
 - a) Dat moet natuurlijk juist vandaag gebeuren, nu ik een belangrijke afspraak heb...
 - b) Het kan heus niet zo erg zijn, ik probeer het nog een keer... In het slechtste geval heb ik nog tijd om de bus te nemen.
 - c) Verdorie! Mijn auto is toch nog niet zo oud!
2. U hebt afgesproken met een vriend. Op het afgesproken tijdstip is hij nergens te bespeuren...
 - a) Hij is het vast vergeten!
 - b) Ik bel hem even op om te vragen wat er aan de hand is.
 - c) Ik ken hem, hij had vast belangrijkere dingen te doen!
3. U hebt wat geld gewonnen in de loterij...
 - a) Wat goed, nu kan ik dat nieuwe toestel kopen waar ik al lang van droomde!
 - b) O nee! Ik was er zo dicht bij, bij die hoofdprijs!
 - c) Ik heb net genoeg gewonnen om de prijs van de loten terug te winnen.

4. Er is een vliegtuig neergestort...

- a) Ik neem nooit meer het vliegtuig, dat is veel te gevaarlijk!
- b) Ik leef mee met de mensen die een naaste verloren hebben.
- c) Het vliegtuig blijft hoe dan ook een van de veiligste vervoermiddelen ter wereld.

5. U bent vrijgezel en u bent uitgenodigd op een feestje...

- a) Op een feestje ontmoet je toch nooit je zielsverwant..
- b) Ik zal me zeker amuseren, en wie weet wie ik er ontmoet!
- c) Liever dit dan alleen thuis te zitten!

6. U wilt iemand bellen met uw mobieltje en merkt dat u geen bereik hebt...

- a) Wat vervelend, maar ik begrijp dat zulke dingen kunnen gebeuren.
- b) Vervloekt mobieltje! Ik betaal zoveel abonnementsgeld, dit is toch niet normaal!
- c) Geen ramp, ik wacht wel af. Ik vind het trouwens toch al een voorrecht om gebruik te kunnen maken van deze technologie.

6

Neem een roze markeerstift. Markeer de reactie die volgens u in elke situatie van het meeste positivisme getuigt.

Markeer daarna met een gele stift de eerder neutrale reacties.

Resultaten:

U krijgt 2 punten als de letter die u omcirkeld hebt, ook met roze gemarkeerd is, 1 punt als de letter ook geel is en 0 punten als de letter geen kleurtje heeft.

U hebt:

- **Meer dan 9 punten:** Bravo! U ziet het leven door een felroze bril.
- **Tussen 5 en 8 punten:** Lichtroze. Dat kan beter.
- **Minder dan 4 punten:** Het wordt tijd dat u het grijze verjaagt en uw leven meer kleur geeft.



Voor wie nog twijfelt:
1. b) roze / c) geel
2. a) geel / b) roze
3. a) roze / c) geel
4. b) geel / c) roze
5. b) roze / c) geel
6. c) roze / a) geel
(deze uitspraak is echt waar!)

Wijze les

De oudste man van een Indische stam legt het leven uit aan zijn kleinzoon:

- In ieder van ons vechten twee wolven voortdurend met elkaar: de wolf van de haat, het pessimisme en het egoïsme en de wolf van de liefde, het optimisme en de vrijgevigheid.
- Welke wolf wint?



Voordat we het antwoord van de wijze man ontdekken, kunt u hieronder uw antwoord op deze vraag noteren.

Welke wolf krijgt de bovenhand: de wolf van het pessimisme en de haat of de wolf van de liefde en de vrijgevigheid? Waarom?

De wolf die het uiteindelijk wint, is volgens mij:

De inhoud van ons bewustzijn bepaalt hoe we ons voelen

Het brein is een fantastisch orgaan. Het is in staat om voortdurend miljoenen informatieve impulsen te verwerken. Zijn vermogen is immens, maar niet oneindig groot! Het aantal dingen waarvan we ons op een bepaald moment bewust kunnen zijn, is dus beperkt. Het is onze **aandacht** die bepaalt wat in ons bewustzijn leeft. Net zoals we kiezen welk televisieprogramma we willen bekijken, wordt ook ons bewustzijn bepaald door waar we aandacht voor hebben. Met andere woorden: het is dus de inhoud van ons bewustzijn dat ons welbehagen bepaalt.



Op welke zender¹ beslist u zich te abonneren? Die van het ongeluk, de rampen en de drama's? Of die van de schoonheid en de wonderen die in ons dagelijkse leven kunnen voorkomen?

Waaruit bestaat uw keuze?

Welke wolf wilt u voeden?

Ik heb zin om de wolf te voeden die staat voor:



¹Die zender kan u letterlijk aan de ketting leggen, net als de kettingen die gevangenen van hun vrijheid beroven.

