




Jouw moment van welzijn

Velen van ons hebben een mentaal filter, een soort onbewuste vooroordelenmachine die het mogelijk maakt dat we alleen bewijs opnemen dat de huidige ideeën over onszelf en anderen ondersteunt. Helaas werkt die machine vaak zelfs als het bewijsmateriaal een negatieve impact heeft. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken dat je niet erg goed bent in je werk, en dus vang je alleen de signalen op die dat beeld versterken. Je kunt dan het positieve bewijs ontkennen: 'Ja, ik heb goede feedback gekregen, maar ik wed dat iedereen dat heeft gekregen, het betekent niets.' Het kan ook zijn dat je het positieve bewijs negeert. Veel mensen doen dit zonder dat ze zich er bewust van zijn.

Het oefenen van dankbaarheid is een goede manier om een overactieve negatieve filter tegen te gaan. Het schakelt de automatische piloot uit en zet ons ertoe aan om bewust aandacht te besteden aan wat er goed met ons gaat. We hebben allemaal onze eigen persoonlijke filters, houd deze maand dus goed in de gaten wat je misschien niet binnenlaat.







'WAARDERING IS EEN
PRACHTIG CONCEPT. HET
ZORGT ERVOOR DAT IEMANDS
GROOTHEID OOK AAN ONS
TOEBEHOORT.'

Voltaire



Wijsheid

MA Een les die je hebt geleerd door ervaring. _____

Wat was er zo belangrijk aan? _____

DI Nog een les. _____

Wat was er zo belangrijk aan? _____

WO En nog een. _____

Wat was er zo belangrijk aan? _____

DO Nog eentje dan. _____

Wat was er zo belangrijk aan? _____



Waarden



MA Drie waarden waar je graag naar leeft.

1. _____
2. _____
3. _____



DI Beschrijf hoe je de eerste waarde in je leven hebt opgenomen.



WO En de tweede waarde. _____



DO En de derde. _____

