

Positieve intelligentie

Leesexemplaar

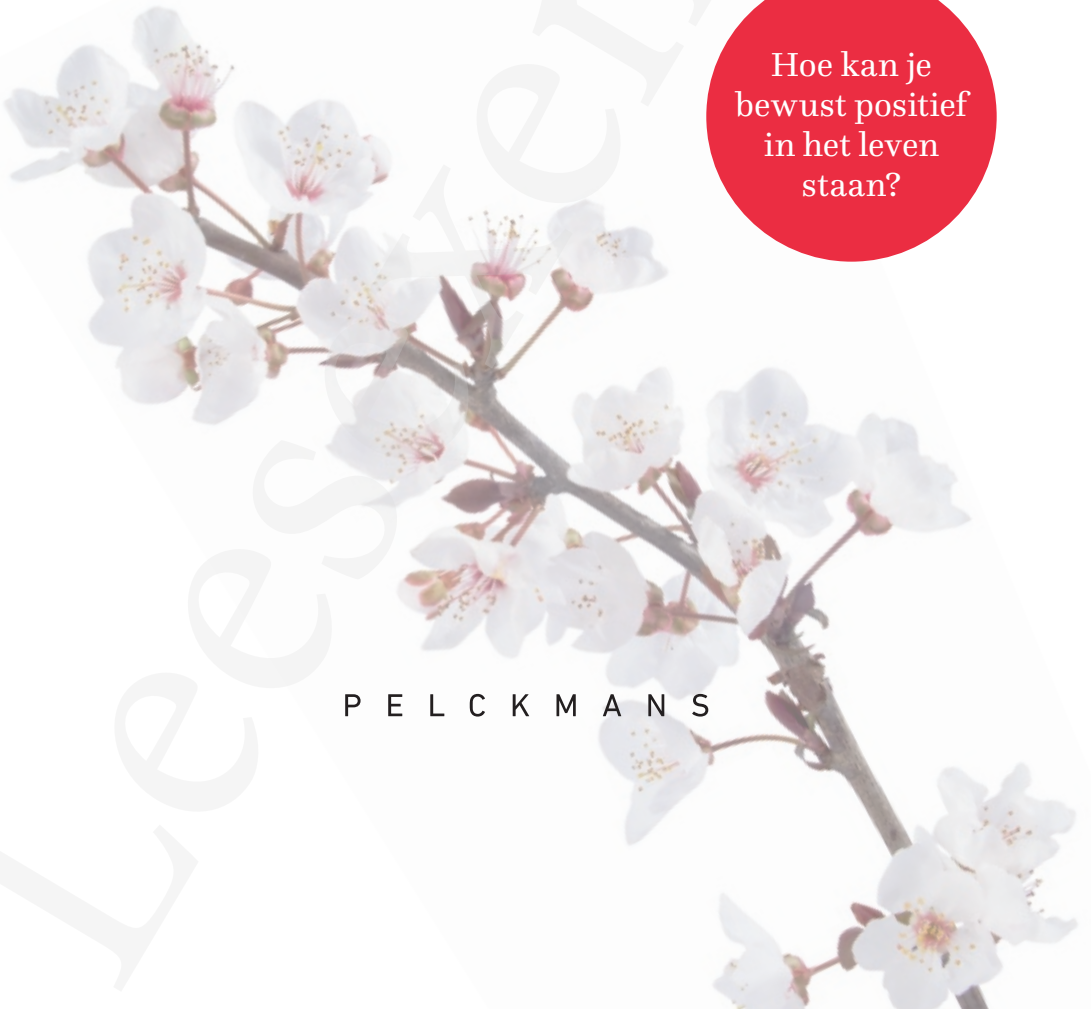
GINA PEETERS
ISABELLE HOEBRECHTS

POSITIEVE

INTELLIGENTIE

Hoe kan je
bewust positief
in het leven
staan?

P E L C K M A N S



INHOUD

Voorwoord Gina	8
Voorwoord Isabelle	12
Positieve intelligentie	14
Waarom zou je investeren in positieve intelligentie?	15
Wat is positieve intelligentie?	16
Wat is het niet?	16
Te mooi om waar te zijn?	17
Positieve intelligentie bouw je stap voor stap op door dagelijkse mentale oefeningen	19
De impact van positieve intelligentie op je mentale veerkracht	20
De geschiedenis van intelligentie	22
ABCD-stappenplan – A	27
Autonomie	28
Autonomie als basisbehoefte van werkgeluk	33
Aanvaarden	38
Drie stappen naar aanvaarding	44
Geluk of pech	46
Ademen – adem je innerlijke onrust weg	52
De frequentie van je ademhaling	54
Aan de slag met bewuste ademhaling	55
Focusademhaling	57
Wanneer kun je hartcoherentieoefeningen toepassen?	59
Het ‘so what-verschijnsel’	59
ABCD-stappenplan – B	65
Breinkennis	66
Ons brein is verweven met wie we zijn	68
De werking van het brein	68
Het eerste brein: instinctief brein of reptielenbrein	70
Het tweede brein: emotioneel brein of zoogdierenbrein	71
Het derde brein: mensenbrein	72
Stressbrein versus sereen brein	73
Innerlijke criticus versus innerlijke mentor	74
Drivers of saboteurs	76
De innerlijke mentor	81

Breinplasticiteit	85
Het effect van stress op breinplasticiteit	86
Breintraining	87
Adaptieve intelligentie als gps in je brein	89
Dat is zo – Is dat zo?	90
STOP – Impulscontrole	94
SLIM-modus	98
Bewust positief zijn	100
Deel je positieve emoties	105
Bewust positief inchecken	106
Bewust positief uitchecken	108
De kracht van lachen	109
Bewust in het hier en nu zijn	110
Zelfbewustzijn	113
Bewust zijn maakt je vrij	116
Betrokkenheid	120
Wat is een goede vriendschap?	122
Investeren in positieve relaties	123
Positieve werkrelaties	124
Toxische relaties	125
De gevaren van eenzaamheid	129
Beleving	132
Beleving op het werk	134
Zingeving	137
Bewegen	140
Hoeveel moet je bewegen?	143
ABCD-stappenplan – c	147
Curieus zijn	148
Hoe wakker je nieuwsgierig zijn aan?	151
Competentie	154
Communicatie	160
Zenden en ontvangen	163
ABCD-stappenplan – D	169
Doelen stellen	170
Dankbaarheid	178
Slotwoord	182
Dankwoord Gina	185
Dankwoord Isabelle	186

*Wat je denkt,
ben je.*

*Wat je voelt,
trek je aan.*

*Wat je droomt,
creëer je.*

Leesexamen.com

Voorwoord *Gina*

In het voorjaar van 2020 had ik een gesprek met een man die een coachtraject bij me volgde omdat hij zoekende was. Zijn relatie liep niet goed, hij voelde zich nergens thuis en hij twijfelde aan zijn job. Hij vroeg zich af of het ooit goed zou komen met hem. Zou hij zich opnieuw gelukkig kunnen voelen en innerlijke rust vinden? We praatten over mindset en welke keuzes je kunt maken in het leven. Hij vroeg me: 'Ben jij écht altijd zo positief? Hoe doe jij dat toch?'

De vraag verraste me en ik lachte ze in een eerste reactie weg.

Neen, ik ben niet altijd zo positief, maar ik doe er wel alles aan om zo positief mogelijk in het leven te staan.

Lang geleden, ik was toen drieëntwintig jaar, vertelde een bevriende muzikant me dat hij eerder een levenskunstenaar was dan een levensgenieter. Dat maakte indruk op mij en ik dacht er veel over na. Wat is levenskunst? Volgens woordenboeken betekent kunst: het vermogen om schoonheid te scheppen en esthetisch genot op te wekken of een vaardigheid krijgen in het een of ander.

Levenskunst betekent dus, volgens mijn interpretatie: het vermogen om schoonheid te zien en genot en geluk op te wekken. En belangrijk, het is een vaardigheid, wat wil zeggen dat je het dus kunt leren. Levenskunstenaar, ja, dat wilde ik ook wel worden. Ik werd er steeds beter in, in het leven verheffen tot een kunstvorm.

De 'hoe doe je dat toch?'-vraag van mijn coachee bleef ronddolen in mijn hoofd. Ik zie steeds meer mensen die zoekende zijn. Die onder druk van onze snel veranderende wereld de weg kwijt zijn. Of die door verlies, teleurstellingen, te hoge verwachtingen of stress in een negatieve spiraal terechtkomen. De vraag naar mentale hulp en ondersteuning wordt steeds groter. Er zijn vandaag bij benadering een half miljoen langdurig zieken, de burn-outcijfers blijven onrustwekkend stijgen, onderzoeken wijzen uit dat ons geluksniveau daalt enzovoort.

Hoe kan ik mijn eigen levenservaringen en mijn ervaringen als coach en trainer omzetten in een duidelijk plan van aanpak? Wat hebben mensen nodig om te kunnen omgaan met alle uitdagingen die het leven, en de wereld waarin we leven, bieden?

Er hing een lange tijd mist rond mijn gedachten en zoektocht, maar vandaag is het helder.

Ik ben er dan ook van overtuigd dat het ABCD-stappenplan, beschreven in dit boek, iedereen kan helpen om bewust positief in het leven te staan, om van positiviteit een kracht te maken die bijdraagt tot een sterke mentale mindset. Als ik het kan, kun jij het ook.

Meer dan twintig jaar heb ik als presentatrice en omroepster gewerkt voor de Vlaamse televisieomroep vrt. Dat deed ik met veel enthousiasme en ik beleefde er als jong meisje, en later als ontluikende vrouw, prachtige jaren.

Ik kwam met een glimlach in vele huiskamers binnen en ik ben nog steeds heel dankbaar dat ik dat heb mogen en kunnen doen. Nadat ik de kaap van veertig bereikte, voelde ik dat mijn leven in de entertainmentwereld op was. Ik wist dat het mooie liedje uitgezongen was.

Mijn brein en hele lijf snakten naar een andere inhoud en ik besliste om het roer helemaal om te gooien. Al vele jaren investeerde ik achter de schermen in mijn grote passie, 'de mens en welzijn'. Ik heb altijd geweten dat ik op een dag, als ik er klaar voor was, de stap zou zetten naar een mensgerichte job.

Toen ik ervoor koos om een carrièreswitch te maken, stapte ik een onzekere wereld en toekomst in. Met vallen en opstaan, tegenslagen en vooroordelen overwinnen en blijven geloven in mezelf werkte ik keihard aan dit nieuwe hoofdstuk van mijn professionele leven. Ik wist toen nog niet hoe gelukkig ik me zou voelen. Vandaag, enkele jaren later, ben ik heel dankbaar dat ik me als coach, trainer en inspirator kan inzetten. Ik geef in-company-, online- en een-op-eentraining en -coaching. Elke dag opnieuw zet ik me in om bij te dragen tot de groei- en denkprocessen van mensen die leiden naar een positief en gelukkig leven.

Met dit boek wil ik je alle inzichten en handvaten aanreiken die je op weg helpen. Ook jij kunt met een positieve mindset in het leven staan. Er poppen nu misschien wat excuses in je op waarom jij het niet zult kunnen *Ik heb het al eens geprobeerd en er verandert niets, ik heb er geen tijd voor, ik zie geen uitweg, ik kan op mijn leeftijd*

niet meer veranderen, ik geloof er niet in... Veeg alle excuses van tafel en geef het een kans. Ie-de-reen heeft de mogelijkheden om te werken aan een positieve en mentaal veerkrachtige mindset!

Ik neem je mee in een verhaal dat je doorheen alle deelelementen van positieve intelligentie gidst. Ik wil je vooral niet het gevoel geven dat dit boek droge materie wordt met heel wat wetenschappelijke inzichten. Ik maak er een punt van om elke stap helder en duidelijk uit te leggen zodat ik jouw aandacht en interesse op het scherp van de snee kan houden.

Ik geloof in een pragmatische aanpak zodat je met concrete inzichten, oefeningen en voorbeelden aan de slag kunt.

Ik hoop dat dit boek zo goed smaakt dat je het in één ruk wilt uitlezen.

Maar *hold your horses*, neem je tijd om elk hoofdstuk met veel aandacht te lezen. Laat de inzichten doordringen, laat vragen maar even dolen in je hoofd. Geef veranderprocessen de tijd, zodat je werkt aan duurzame verandering. Een stevig huis bouw je ook in verschillende fases: eerst het fundament en dan pas de verdiepingen. *Time is money?* In dit verhaal zijn geduld en je bewustzijn je grootste rijkdommen.

Ga in gesprek met jezelf of leg je vragen en gevoelens voor aan je naasten.

Neem de tijd om te reflecteren.

Lees de getuigenissen van anderen die de reis reeds maakten. Laat je maar inspireren en ontdek dat je niet alleen bent in je zoektocht naar een positief of gelukkig leven.

Maak er een wonderlijke reis van. Geniet van de weg naar de finish.

Stap in dit verhaal: zoek én vind de geluksbrenger in jezelf!

Gina



Voorwoord *Isabelle*

Een positieve manier van zijn is essentieel voor geluk, vreugde en vooruitgang in het leven. Als je vaak in deze gemoedstoestand zit, dan wordt je positieve intelligentie gevoed. Je voelt hoop, enthousiasme, goesting in het leven en in alles wat je doet en onderneemt.

Vaak vragen mensen me hoe het komt dat ik zoveel passie en enthousiasme uitstraal. Dat ik positiviteit bewust implementeer in mijn leven betekent niet dat alles altijd soepel is verlopen, dat ik nooit hobbels op de weg heb gekend. Uiteraard niet. Het zorgt er echter wel voor dat elke tegenslag die ik ben tegengekomen me niet heeft weerhouden om mijn dromen na te jagen. Ik laat mijn gemoedstoestand ook niet snel veranderen door een obstakel op de weg. Ik ga graag door, ik probeer het graag opnieuw, maak het beste van iedere situatie, zonder me te lang ongelukkig te voelen bij een frustratie of tegenslag. Deze sterke mindset is van groot belang om positief in het leven te staan. Het vermogen om verstand en emotie te verzoenen, daar heb ik heel mijn leven aan gewerkt. Alle dagen zet ik bewust mijn positieve intelligentie in om ervoor te zorgen dat de balans in evenwicht blijft, welke beren er ook op de weg komen. Daar heb je een aantal belangrijke, goed ontwikkelde competenties/talenten voor nodig, die je in een staat van een positieve mindset brengen.

Als oprichtster en leidinggevende van 361°, *creating happy employees* zet ik me al vele jaren in om van *corporate wellbeing* een topprioriteit te maken binnen bedrijven. Wanneer medewerkers zich goed voelen, zullen ze meer betrokken en productiever zijn. Wellbeing is een verantwoordelijkheid die binnen bedrijven door twee partijen wordt gedragen: de werkgever en de medewerker. Om het verhaal van positieve intelligentie nog meer kracht bij te zetten, is er nog een tweede boek dat zich richt op leidinggevend en managers die met positieve intelligentie op een impactvolle en duurzame manier kunnen werken aan een positieve bedrijfscultuur. Want dat is wat de bedrijfswereld vandaag meer dan nodig heeft.

In dit boek richt Gina zich op jou als individu. Wat kun jij doen om positief in het leven te staan? Hoe kun jij werken aan de competentie van de 21ste eeuw, positieve intelligentie? Met theoretische inzichten, tips en oefeningen kun jij stap voor stap werken aan jezelf zodat jij, net zoals Gina en ik, mentaal veerkrachtig bent, zodat het leven beleven wordt in plaats van *overleven*. Zodat je geluk ervaart in je privéleven, maar ook in je professionele leven.

We willen je laten ontdekken dat als je positief in het leven staat, serene en bewuste keuzes kunt maken, je echt gelukkig kunt zijn. Maar denk vooral niet dat geluk een must is, dat je altijd gelukkig moet zijn. Neen, we hebben allemaal moeilijke momenten in ons leven, maar zoals Gina reeds heeft uitgelegd: het leven is een kunst en wij zijn de kunstenaars. Hopelijk zijn er binnenkort een aantal kunstenaars bij op deze wereld. We heten je welkom in onze betoverende wereld van positieve intelligentie en hopen dat jullie veel plezier hebben bij het lezen van dit boek en eventueel ons vervolgetemplaar in 2022.

Isabelle

Meer info:
positieveintelligentie.com

Volg ons op
Facebook en Instagram
(positieve_intelligentie)

POSITIEVE INTELLIGENTIE



Waarom zou je investeren in positieve intelligentie?

Positief in het leven staan, het is makkelijker gezegd dan gedaan. Je wilt het wel, maar er zijn zo veel hindernissen dat het haast onmogelijk lijkt. Je gedachten dwalen makkelijk af naar wat minder goed gaat, waar je tegenaan loopt of wat je irriteert. Het is makkelijk om je te laten meeslepen door negatieve gedachten. Dat voelt vertrouwd aan en je hoeft er geen moeite voor te doen.

Het gaat me nooit lukken om uit de ratrace te stappen. Wie gaat er voor de kinderen zorgen en de boodschappen doen? Ik wil wel voor mezelf zorgen, maar ik heb er geen tijd voor.

Ik laat de situatie voor wat ze is, want ik kan ze toch niet veranderen. Ik zal mijn relatiebreuk nooit kunnen verwerken, het verdriet is te groot. De wereld is naar de vaantjes, we maken elkaar alleen maar het leven zuur. Jij hebt makkelijk praten, jij bent een zondagskind en ik ben voor het ongeluk geboren.

Het gaat me nooit lukken om van mijn idee een succes te maken. Er valt niet met mijn collega te praten. Ik zwijg dus, want anders heb ik het weer gedaan. Weer een nieuw programma waar we mee moeten werken, ik ga dat niet kunnen. Als ze denken het beter te weten, dan doen ze het zelf maar. Wat zullen anderen van me denken? Ze zullen me toch niet geloven? Ik zal maar zwijgen over mijn twijfels en problemen, want anders vinden ze me zwak. Ik krijg altijd kritiek, ik kan niets goed doen...

Ik zou nog tal van voorbeelden kunnen geven. Je hebt er ongetwijfeld zelf ook om de lijst aan te vullen. Misschien moest je wel even lachen omdat je jezelf herkent in een van de vermelde voorbeelden.

Hoe zou jij je voelen als je het roer kon omgooien? Wie zou je zijn als je meer positieve dan negatieve gedachten had? Hoe zou jouw leven eruitzien als je, ondanks je tegenslagen, onverwachte gebeurtenissen en uitdagingen, op een positieve en oplossingsgerichte manier kon denken én zijn? Welk effect zou een positieve mindset hebben op jouw geluksniveau?

Ik beloof je dat investeren in een nieuwe manier van denken en zijn je ongelooflijke winsten oplevert.

Wat is positieve intelligentie?

Positieve intelligentie of PQ (naar analogie met IQ, EQ enzovoort) bepaalt de mate waarin jij op een positieve en oplossingsgerichte manier kunt omgaan met de kleine en grote uitdagingen van het leven. De mate van positieve intelligentie bepaalt dus je mentale fitheid, die je kunt inzetten bij uitdagende gebeurtenissen. Hoe snel kun jij schakelen van negativiteit naar positiviteit? Hoe ga je om met tegenslagen? Hoelang blijf je hangen in een negatieve sfeer? Zoek je steeds de fout bij jezelf of leg je de schuld vaak bij anderen? Lig je 's nachts wakker van onzekerheden? Heb je het gevoel dat je geboren bent voor het ongeluk? Raak je maar niet uit een neerwaartse spiraal?

Een hoog PQ maakt je mentaal weerbaar en gelukkig. Je glas is niet alleen halfvol in plaats van halfleeg, meer nog: je glas is gevuld met een bewuste beleving van succes, geluk en liefde!

Het maakt niet uit wat er in je leven gebeurt, jij alleen hebt het vermogen om je reactie daarop te kiezen. Het *probleem* is niet het grootste probleem, je reactie op het probleem is vaak het grootste probleem. Je hebt dus meer impact op je leven dan je zelf denkt. Wanneer je eraan went in alle omstandigheden het positieve en oplossingen te zien, zal je leven tot het allerhoogste niveau stijgen.

Wat is het niet?

Verwar positieve intelligentie niet met toxische positiviteit. Positiviteit wordt toxisch als je op een overdreven manier zaken positief benadert.

Maak je geen zorgen, wees gewoon gelukkig.

Ach, alles komt wel goed. Je raakt er wel over.

Niet flauw zijn, angst en onzekerheden zijn voor zwakke mensen. Kop rechtop en doorgaan.

Door overmatig positief te reageren, neger of minimaliseer je negativiteit of negatieve gevoelens. Toxische positiviteit vertelt je dat negatieve en angstige gevoelens er niet mogen zijn. Maar dat is absoluut nefast voor een gezonde mindset. Door

de realiteit te negeren, steek je gevoelens die je iets vertellen de doofpot in. Je leert jezelf niet om te gaan met pijnlijke emoties en gedachten, en die horen ook bij het leven.

Vele onderzoeken hebben aangetoond dat wie de realiteit ontkent, moeilijk kan omgaan met tegenslagen. Toxische positiviteit is niet de juiste manier om stress het hoofd te bieden. In dit boek leer je dus niet om zaken weg te lachen of om ze onder tafel te vegen. Alle gevoelens zijn oké, je mag en kunt verdriet hebben. Je mag en kunt boos zijn. Je mag en kunt angstig zijn. Je mag en kunt falen. De valkuil is dat je er te lang in blijft hangen.

Mijn grootvader zei me ooit: 'Je mag vallen, maar je mag niet te lang blijven liggen.' Wanneer je valt of ergens tegenaan loopt, komt positieve intelligentie op het toneel. Je hebt een vaardigheid, of een mindset, die je helpt om op te staan en om te schakelen naar een oplossingsgerichte, serene en positieve manier om naar negatieve situaties te kijken.

Er bestaat trouwens een verband tussen positiviteit en geluk. Positiviteit, of optimisme, en pessimisme zijn relatief stabiele persoonlijkheidskenmerken. Maar deze kunnen wel beïnvloed worden, en dus veranderen, door je manier van denken en zijn. De manier waarop je je gedraagt, je gedachten stuurt en waarop je je aandacht richt, zal een positief effect hebben op je algemeen gevoel.

Te mooi om waar te zijn?

Toch niet: positieve intelligentie is haalbaar voor ieder van ons omdat je erin kunt investeren, en dat op alle leeftijden. Je hoeft geen aangeboren talent te hebben om positief te kunnen zijn. Iedereen kan zijn brein trainen om op een andere, meer positieve manier in het leven te staan. Je maakt je PQ-brein zo krachtig als jij zelf wilt!

Positieve intelligentie is gebaseerd op recente ontdekkingen uit de neurowetenschap, positieve psychologie, cognitieve gedragspsychologie en prestatiewetenschap.

Tot voor kort dachten wetenschappers dat onze hersenen alleen tijdens de kin-

dertijd werden gevormd en veranderlijk waren. Ze dachten dus dat het onmogelijk was om op volwassen leeftijd te veranderen of nieuwe verbindingen te maken op basis van ervaringen of leer- en groeiprocessen. Gelukkig weten we vandaag dat de hersenen zich wel degelijk kunnen aanpassen aan nieuwe situaties. Je kunt dus bewust werken aan positieve intelligentie!

Ontwikkel je positieve intelligentie door enkel en alleen een roze bril op te zetten? Neen, natuurlijk niet. Positieve intelligentie ontwikkel je door te investeren in sereniteit, aanpassingsvermogen en emotionele stabiliteit, om zo op een positieve en oplossingsgerichte manier om te gaan met de kleine en grote uitdagingen. Je kunt je gedachten zuiver en sereen sturen, je kunt je aanpassen aan moeilijke situaties en je houdt je emoties onder controle. Je traint je PQ-brein zodat je al deze vaardigheden bewust kunt inzetten.

Klinkt dat te complex om haalbaar te zijn?

Helemaal niet! Dit boek helpt je om stap voor stap je positieve intelligentie aan te wakkeren en te ontwikkelen. Dat is het mooie aan dit verhaal. Het is voor iedereen toepasbaar, wat je leeftijd, achtergrond of overtuiging ook is.

Mensen met een hoge positieve intelligentie herken je aan deze eigenschappen:

- Ze staan positief in het leven.
- Ze buigen tegenslagen om in mogelijkheden.
- Ze leven in het hier en nu en focussen op wat goed gaat.
- Ze zetten angsten om in vertrouwen.
- Ze verbinden op een authentieke en empathische wijze met anderen.
- Ze accepteren zichzelf zoals ze zijn en dragen zorg voor zichzelf.
- Ze hebben zelfkennis en kennen hun saboteurs (meer daarover later).
- Ze passen zich makkelijk aan en voelen weinig of geen weerstand tegen verandering.
- Ze hebben een hoog (zelf)bewustzijn.
- Ze genieten van het leven.
- Ze ervaren geluk in al zijn vormen.
- Ze behalen doelen en zijn succesvol.
- Ze zijn een inspirerend voorbeeld voor velen.
- Ze hebben een positieve impact op groepen, teams of het bedrijf.