

POSITIVITEIT

Een geweldig goed voor lichaam en geest

POSITIVITEIT

Een geweldig goed voor lichaam en geest

Auteur: **Kees van der Wal**

Omslagontwerp: **Kim Khanh**

Copyright © 2022 Walkees

DISCLAIMER

Hoewel de uitgever en auteur alles in het werk hebben gesteld om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boek correct was op het moment van drukken en hoewel deze publicatie is ontworpen om nauwkeurige informatie te verstrekken met betrekking tot het onderwerp dat wordt besproken, aanvaarden de uitgever en de auteur geen verantwoordelijkheid voor eventuele fouten, onnauwkeurigheden, weglatingen of andere inconsistenties hierin en wijst hierbij elke aansprakelijkheid jegens enige partij af voor enig verlies, schade of onderbreking veroorzaakt door fouten of weglatingen, ongeacht of dergelijke fouten of weglatingen het gevolg zijn van nalatigheid, een ongeval of enige andere oorzaak.

Tenzij anders vermeld, zijn alle namen, personages, bedrijven, plaatsen, gebeurtenissen en incidenten in dit boek het product van de verbeelding van de auteur of worden ze op een fictieve manier gebruikt. Elke gelijkenis met echte personen, levend of dood, of werkelijke gebeurtenissen, berust op louter toeval.

De uitgever en auteur geven geen garanties met betrekking tot het niveau van succes dat u zult ervaren door de adviezen en strategieën in dit boek op te volgen, en u accepteert het risico dat de resultaten van persoon tot persoon zullen verschillen. De getuigenissen en voorbeelden in dit boek laten uitzonderlijke resultaten zien, die mogelijk niet van toepassing zijn op de gemiddelde lezer, en zijn niet bedoeld om te vertegenwoordigen of te garanderen dat u dezelfde of vergelijkbare resultaten zult bereiken.

Inhoudsopgave

INLEIDING	1
POSITIVITEIT EN ONZE GEEST.....	1
DE BASIS VAN ALLES	8
HOE, JE EIGEN KARAKTER ANALYSEREN?	16
ONS KARAKTER EN VRIENDEN DIE WE HEBBEN OF MAKEN	26
POSITIVITEIT EN DE BALANS IN LEVEN EN WERK.....	32
POSITIVITEIT EN MACHT	45
POSITIVITEIT EN SUCCES	51
POSITIVITEIT VERSUS NEGATIVITEIT	65
EEN POSITIEVE GEEST EN STRESS	76
OPTIMISME VERSUS NEGATIVISME	93
KARAKTER.....	101
POSITIVITEIT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING	108
POSITIVITEIT OF NEGATIVITEIT EN ONZE ACTIES.....	115
WAAROM NEGATIEF ZIJN?.....	127
EEN LAAG ZELFBEELD	136
DE ANGST VOOR VERANDERING	143
POSITIVITEIT EN VOOROORDELEN	162
POSITIVITEIT-NEGATIVITEIT	168
POSITIVITEIT EN GEZONDHEID	188
RESUMÉ VAN ALLE UITSPRAKEN IN DIT BOEK	196
EPILOOG	203

Inleiding

Positiviteit, een positief woord, dat soms ook als negatief wordt gezien. Dit boek is bedoeld om de lezers te laten zien wat voor invloed een positief en optimistisch karakter heeft op onze gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Dit boek is bedoeld om bepaalde zaken duidelijker te maken en mensen te helpen en te motiveren om oud te worden met behulp van een optimistische manier van denken. Het boek is niet gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, het is slechts de mening van de auteur, maar misschien zal de lezer na het lezen van het boek het woord 'slechts' schrappen. Als we het over positiviteit hebben, hebben we het natuurlijk automatisch ook over negativiteit, maar ook over optimisme en pessimisme. Al deze woorden hebben met elkaar en met iemands karakter te maken. De tekst van het boek wordt verlicht door anekdotes en uitspraken van de auteur, gerelateerd aan de tekst. Soms leest het zelfs als een roman. Let op, maar kijk niet voordat je er bent; De belangrijkste boodschap komt als laatste. Kun je voorkomen dat je kijkt?

'WEES POSITIEF, HET KOST U NIETS, MAAR
HET ZAL U VEEL BRENGEN.'

Positiviteit en onze geest

W*at anders, dan te beginnen met onze geest. Onze geest, die zoveel voor ons en met ons doet, maar we zien het nooit, we voelen het nooit.*

Wie denkt aan de gezondheidsaspecten als we het alleen maar over positiviteit hebben? Niet veel mensen, waarschijnlijk. Wie denkt aan onze geest als het over gezondheid gaat? Waarschijnlijk nog minder mensen. Misschien is het tijd om te beginnen over de gezondheidsaspecten, gerelateerd aan onze geest, en gerelateerd aan positiviteit en optimisme. Voordat we dat echter doen, moeten we weten waar we het echt over hebben als we het hebben over positiviteit en optimisme. Zoals je in de inleiding kunt lezen zijn er een aantal woorden (positivisme, pessimisme, negativiteit, positiviteit) causaal gerelateerd, en al deze woorden zijn of kunnen gerelateerd zijn aan iemands geest of karakter. De auteur van dit boek heeft een uitgesproken mening over de invloed die deze kenmerken kunnen hebben op gezondheid en geest, en in sommige gevallen zelfs op kansen in leven en werk. Hier is de eerste anekdote uit het leven van de auteur.

- *Hij was zeven jaar oud en de basisschool was ongeveer vier kilometer van zijn huis. Normaal ging hij op de fiets naar school en kwam hij zelfs voor de lunch thuis.*

Het was de winter van 1965, toen de winters in Nederland nog erg koud waren.

Als het water in de sloten bevroren was, gingen enkele jongens uit zijn buurt op schaatsen over het bevroren water naar school.

Op een dag vroom het minus vijftien graden Celsius, toen de jongen zijn schaatsen aantrok en moest stoppen om warme adem naar zijn vingers te blazen, omdat de kou ze te stijf en pijnlijk maakte om de veters van zijn schaatsen te strikken. Hij had zijn voeten al in een krant gepakt, voordat hij zijn schoenen aantrok, en hij had twee paar handschoenen klaar om aan te trekken. Op zijn hoofd droeg hij twee soorten mutsen en om zijn nek was een wollen sjaal gedraaid. Toch wist de jongen dat hij het koud zou krijgen, maar hij had al zijn eigen manier ontwikkeld om zichzelf te motiveren. Hij deed dat met positieve en optimistische gedachten. Hij dacht zo.

Normaal gesproken is de tijd die ik nodig heb om op mijn schaatsen naar school te gaan ongeveer een uur, maar dan haast ik me niet. Als ik gewoon zo snel mogelijk ga, kost het minder tijd en door de extra inspanning zal ik het minder koud hebben.

Al schaatsend ga ik ook fantaseren dat ik de elf stedentocht aan het schaatsen ben, en fantaseer over het winnen van die tocht. Het zal mijn gedachten afleiden van de kou en ik ben op school voordat ik het weet.

En dat deed hij, en hij schaatste in minder dan vijfenveertig minuten naar school. In zijn hoofd (fantasie) won hij de tour, en door de extra adrenaline die dit hem gaf voelde hij de kou helemaal niet meer.

Toen hij op school aankwam, was zijn gezicht rood en op zijn voorhoofd zweette hij van het sneller schaatsen dan ooit tevoren, en van de opwinding van zijn gefantaseerde avontuur.

Laten we ons nu voorstellen dat hij niet zo deed, maar gewoon alles deed zoals gewoonlijk en nergens over fantaseerde. Het is vrij gemakkelijk in te zien dat dat zijn reis veel moeilijker en onaangener zou hebben gemaakt. Het zou hem vijftien minuten langer hebben gekost, dus vijftien minuten langer in de kou. In gedachten zou hij alleen bezig zijn geweest met de kou die hij voelde, geen extra adrenaline, geen opwinding om zijn lichaam op te warmen.

Kijk nu nog eens naar de eerste uitspraak in het boek.

*'WEES POSITIEF, HET KOST U NIETS, MAAR
HET ZAL U VEEL BRENGEN.'*

Het kostte de jongen dus niets, maar hij had het niet koud toen hij op school aankwam, een kwartier sneller dan voorheen.

Dit is maar een klein voorbeeld om mee te beginnen, maar je kunt zien dat je in dit voorbeeld tenminste een directe relatie kon zien met wat de optimistische gedachten en ideeën en de positieve acties de jongen voor zijn fysieke conditie brachten.

Laten we nu naar de basis van alles gaan, want in veel gevallen is de basis, of het begin van iets, van groot belang voor hoe de dingen zijn en hoe de dingen zich ontwikkelen. We begonnen in dit boek te praten over een positief en optimistisch karakter, die verband hielden met hun tegenpolen, negativisme en pessimisme.

Natuurlijk wordt ons karakter gevormd vanaf het moment dat we geboren worden, beïnvloed door onze ouders, grootouders, en andere mensen om ons heen. Maar niet alleen door deze mensen, ook de locatie en de manier van leven in de buurt waarin we opgroeien heeft zijn invloed op ons karakter. Laten we dieper ingaan op het onderwerp hoe ons karakter wordt gevormd en of we het kunnen veranderen wanneer we dat zouden willen. Er zullen natuurlijk ook andere vragen opduiken, en er zullen ook verschillende onderwerpen zijn waar we over moeten praten, omdat het karakter van een mens zijn basis heeft in tal van factoren en veranderingen.

In de tijd kan ons karakter ook veranderen, vanwege bepaalde gebeurtenissen in het leven.

Vragen die bij ons opkomen als we denken aan het veranderen van karakters, of de noodzaak om te veranderen, zijn ook talrijk. Moeten we en denken we dat dat zou kunnen?

Hoe doen we dat? Is het zelfs mogelijk om ons karakter te veranderen? Welke instrumenten hebben we? Kunnen we het zelf en alleen? Hoe analyseren we ons eigen karakter? Hoe bepalen we de positieve en negatieve aspecten van ons karakter? Hoe belangrijk zijn onze vrienden, onze partners, onze collega's en andere mensen in ons leven voor de vorming of verandering van ons karakter? Hoe belangrijk zijn de omstandigheden en de locatie waar we zijn opgegroeid of wonen? Hoe belangrijk is zelfs geld, de school die we gaan, de baan die we hebben, de hobby's of interesses die we hebben? Veel vragen en we zullen proberen ze allemaal te beantwoorden. Er is één ding dat de auteur van dit boek voor zichzelf gebruikte, al vanaf een opmerkelijk jonge leeftijd.

Het wordt ook genoemd in het eerste boek van deze serie, 'Essentiële behoeften in het leven - Hoe ze te krijgen en hoe ze te behouden'. De meeste dagen, voordat hij ging slapen, stond hij voor de spiegel in de badkamer en stelde zichzelf verschillende vragen, zoals: hoe was je dag, wat ging goed, wat ging er mis en waarom? Heb je iets om spijt van te hebben?

Wat zou je anders doen als je deze dag opnieuw zou kunnen beginnen, helemaal opnieuw? Wat ga jij morgen anders doen?

Onze geest kan een complex onderdeel van ons wezen zijn. Het kan ons een goed of gelukkig gevoel geven. Het kan ons vragen of zelfs raadsels opleveren. Het kan ons verdrietig of gekwetst maken, en we kunnen zelfs in gedachten ruzie met onszelf hebben. Als we jong zijn, is er meer fantasie en zijn er meer dromen.

Wanneer we volwassen worden, krijgen onze ambities, levenswensen en materiële zaken de overhand. Als we ouder worden, kunnen we beginnen te vergeten en worden de dingen in onze geest minder, tot zelfs voor sommigen van ons, we geen controle meer hebben over onze geest.

Een ander aspect van onze geest heeft te maken met hoe oud we ons voelen. Voelen we ons oud of jong? Dat laatste, voelen we ons oud of jong, heeft natuurlijk te maken met onze lichamelijke gesteldheid, maar onderschat niet wat onze geest hieraan bijdraagt. Dat heeft alles te maken met de titel en de boodschap die de auteur aan de lezer van dit boek wil meegeven.

De auteur van dit boek is er sterk van overtuigd dat een positieve geest ons jonger kan doen voelen dan we fysiek of qua leeftijd zijn. De auteur hoopt ook dat u na het lezen van dit boek dezelfde mening zult hebben.

Voordat we dit hoofdstuk afsluiten met twee andere uitspraken van de auteur, willen we één ding echt duidelijk maken.

Als we het in dit boek hebben over een negatief of positief personage of over een negatief of positief persoon, bedoelen we niet dat het negatieve slecht is en het positieve goed.

We hebben het over de manier waarop mensen zich uiten en de manier waarop mensen zichzelf en anderen motiveren of demotiveren. De manier waarop mensen over dingen praten, de manier waarop mensen zich uiten.

Nu de al beloofde twee uitspraken.

'Zelfreflectie is een hulpmiddel om jezelf op de snelste manier te verbeteren. Zonder zelfreflectie bestaat het gevaar dat je een totaal verkeerd beeld krijgt van jezelf en van anderen.'

'We moeten onze geest bezig houden, om de controle te behouden over onze geest.'

De basis van alles

De basis van alles, of moeten we zeggen: *Alles begint bij de basis. Het kan beide zijn.*

Als we met iets nieuws beginnen, moeten we een basis vormen of gebruiken om mee te beginnen. Soms bestaat die basis al, of kunnen we andere bestaande gereedschappen of kennis gebruiken. Het karakter van een mens heeft echter al zijn basis op het moment dat we zelf opmerkzaam worden en we ons dingen gaan herinneren, laten we zeggen vanaf de leeftijd van drie jaar? Daarna is er een periode dat het personage wordt gevormd en opnieuw gevormd door alle dingen en mensen om ons heen. Vooral in de jonge jaren van een kind, wanneer woordenschat en taal in het algemeen nog niet vloeiend zijn, wordt ons karakter vooral beïnvloed door het voorbeeld. Nu moeten we voorzichtig zijn met het maken van uitgesproken conclusies, want zoals met alles in het leven zijn er altijd uitzonderingen. Als al het bovenstaande was wat het was, zou iedereen grotendeels hetzelfde karakter krijgen als hun grootouders, maar dat is natuurlijk geen algemene conclusie. Het is denkbaar en te verwachten dat in het karakter van een kind kenmerken terug te vinden zijn van beide (als er twee opvoeders zijn), maar daar houdt het meestal op.

Als we vier of vijf jaar oud zijn, gaan we naar de kleuterschool, en later naar de lagere school enzovoort. De periode dat we naar school gaan heeft een grote invloed op hoe we ons ontwikkelen, maar onderschat de periode vóórdát we naar school gaan niet.

Die periode kan zelfs van groot belang zijn als we het hebben over karaktervorming. Die periode zou de periode kunnen zijn waarin we de echte basis leggen voor ons karakter.

Tegelijkertijd moeten we daar een opmerking bij maken, want het is niet zo eenvoudig als het lijkt. Eigenlijk is het een bijzonder ingewikkeld onderwerp als we het hebben over de vorming van karakters. Er zijn zoveel zaken die de vorming van een personage kunnen beïnvloeden, en het kan van persoon tot persoon verschillen hoeveel elk individueel aspect de uitkomst beïnvloedt.

Laten we nog eens kijken naar een anekdote uit het leven van de auteur, om de zaken visueler en hopelijk gemakkelijker te begrijpen te maken.

- *Hij had twee broers en een zus, en was de jongste van allemaal. Op achtjarige leeftijd waren zijn broers twaalf en zeventien jaar oud, en zijn zus zestien.*

De broer van twaalf was een jongen die altijd thuis of bij de naburige boer te vinden was.

Hij was altijd bezig met één of ander werk of was bezig met dingen die hij aan het maken of repareren was. Hij had niet veel vrienden, maar leek daar helemaal tevreden mee te zijn, want het was een rustige, ietwat introverte jongen die helemaal blij was met zichzelf te zijn. De andere broer, van zeventien, was anders, had vrienden, ging uit, en had op jonge leeftijd een vriendin, wat resulteerde in de zwangerschap van het meisje, en een huwelijk toen hij net zeventien jaar oud was.

De zus had veel vrienden en was een extravert persoon. Ze had ook bepaalde interesses die haar in contact brachten met een ander soort mensen dan ze gewend waren in het dorpje waar ze woonden. Ze trouwde met een jongen die een bijzondere kijk had op het leven en hoe dat te leven.

Ze trouwden toen ze begin twintig waren en verhuisden zo'n tweehonderd kilometer verder, naar het noorden van het land, waar ze een huis kochten met veel grond en begonnen met het verbouwen van hun eigen groenten en het produceren van hun eigen energie. Toen de auteur acht jaar oud was, verliet de oudste broer het huis al, dus er waren maar één broer en zus waar hij naar op kon kijken. Maar deed hij dat? Nee, helemaal niet. De jongen had veel vrienden in de buurt en op school was hij één van de populaire figuren. Maar de jongen had ook één bijzondere eigenschap.

Hij was erg onafhankelijk, en dat was duidelijk wat hij wilde.

Hij was nergens bang voor en was altijd op zoek naar nieuwe avonturen. Als er geen echt avontuur of activiteit was, stelde hij zich er gewoon één voor, en speelde het in zijn hoofd. Dit ging best ver, zoals toen hij een vriendin uit de stad had, die eigenlijk niet bestond. Maar de manier waarop hij met zijn vrienden op school over haar praatte, maakte haar echt voor iedereen, en bezorgde hem de bewondering van zijn vrienden. Hij hield er niet van dat hij altijd de kleren moest dragen die te klein waren geworden voor zijn broer of de oude fiets van zijn broer of andere dingen die hij kreeg nadat ze niet langer geschikt waren voor zijn broer.

Daarom begon de jongen elke dag na schooltijd in de plaatselijke supermarkt te werken, de rekken te vullen en later op te klimmen naar beter betaalde taken of banen.

Het gaf hem de mogelijkheid om de nieuwe kleren en schoenen te kopen, die hij leuk vond. Het gaf hem de mogelijkheid om een nieuwe fiets te kopen, en het gaf hem ook genoeg geld om uit te gaan met vrienden, wat hij al deed vanaf opmerkelijk jonge leeftijd. Het zorgde ervoor dat de jongen op een totaal andere manier opgroeide dan zijn broers en zus, hoewel ze in hetzelfde huis woonden, met dezelfde ouders, in dezelfde buurt.

Nu waren er een paar kenmerken om op te wijzen.

Hij ontwikkelde zich in de werkhouding van één van zijn broers, de open levensvisie van zijn zus, en het extraverte karakter van zijn oudste broer. Nu rijst natuurlijk de vraag, waar zijn de ouders in dit verhaal? Heeft hij dingen overgenomen van de karakters van de ouders, en welke rol speelden zij in zijn ontwikkeling. Natuurlijk nam hij bepaalde dingen over, zoals het zorgzame karakter van de moeder, maar niet veel van de vader. Daarover is meer te lezen in het eerste boek van deze serie, Essentiële behoeften in het leven - Hoe ze te krijgen en hoe ze te behouden. Hij verliet het huis en het dorp toen hij negentien jaar oud was, en naast een korte periode, waar hij weer in het dorp woonde vanwege werk in de buurt, reisde hij de wereld over en werkte in verschillende landen en socialiseerde met allerlei soorten mensen, en culturen.

Wat we wel kunnen zeggen is, dat de jongen bepaalde eigenschappen overnam van de mensen met wie hij samenleefde, maar alleen die eigenschappen die bij hem pasten, waarbij hij zich het meest op zijn gemak voelde.

We kunnen nu, nu de auteur de leeftijd van vier- en zestig jaar heeft bereikt, ook zeggen dat zijn reizen voor zijn werk en zijn contact met mensen uit alle lagen van de samenleving zijn karakter hebben gevormd, maar ook in de loop der jaren hebben doen veranderen.

We kunnen ook zeggen dat het karakter van een persoon kan veranderen door het vergaren van kennis of door een bredere kijk op de wereld en mensen van verschillende culturen en verschillende niveaus. Daar gaan we het in één van de volgende hoofdstukken over hebben.

Nu terug naar de verschillende karakters van de broers en zussen, want ze waren echt allemaal verschillend. We nemen de karakters van elk van de broers en zussen op dertigjarige leeftijd.

We beginnen met de auteur, de jongste van allemaal. Op dertigjarige leeftijd zou je kunnen zeggen dat hij een hardwerkende man was, getrouwd, twee kinderen, groeiend in zijn carrière, maar met verborgen behoeften. Hij had een positief karakter en was extravert en een populaire socializer. Hij was echter al op weg naar een beslissende verandering in zijn leven omdat hij meer wilde, en hij wilde anders.

Van buiten zag alles er ok uit, maar van binnen was hij niet gelukkig, wat hem aan de ene kant de ambitie bracht om te groeien in zijn carrière, maar aan de andere kant bracht het hem in de problemen en aan het einde van zijn huwelijk door overmatig alcoholgebruik, niet genoeg slaap, en zorgen die hij helemaal voor- en in zichzelf hield.

Het bracht hem op een punt in zijn leven waar hij totaal, fysiek en mentaal, instortte, maar dat hem ook tot een totale ommekeer in zijn leven en ja, karakter bracht.

Dan hebben we de volgende broer, de introverte en hardwerkende ‘eenling’, al klinkt dat woord negatiever dan het was. Eigenlijk was en is dit het enige kind van vier dat zijn hele leven hetzelfde is gebleven. Zoals gezegd, hardwerkend, hoge moraal, dichtbij en bij zijn huis en familie blijven, van het leven genieten met alleen zijn thuisbasis, zijn liefde en zorg voor zijn vrouw en enig kind, zijn dochter, werk, en enkele goede vrienden.

Van de zus weet de auteur het minst, want vanaf het moment dat de zus het ouderlijk huis verliet was er weinig contact tussen de twee. Wat over haar kan worden gezegd, is dat ze een uitgesproken karakter had, een beetje eigenwijs maar vriendelijk en zorgzaam. Ze ging echter altijd voor haar eigen behoeften en comfort, zonder dat altijd zichtbaar te maken voor de buitenstaander.

De oudste broer had de meeste overeenkomsten met de auteur, ze hadden zelfs een lange periode dat ze nauw en regelmatig contact hadden, omdat ze in hetzelfde werkveld zaten en dezelfde contacten hadden.

Zelfs nu is het de broer waarmee de auteur het meeste contact heeft, hoewel het niet meer zo regelmatig is als het was, omdat ze op verschillende continenten wonen.