

Positief dagboek

Wat doe je in deze oefening?

Je verzamelt mooie ervaringen en dingen die je hebt gedaan waar je trots op bent. Daardoor kun je je positiever gaan voelen.

Voor wie?

Voor iedereen die positieve aandacht aan zichzelf wil besteden of niet gewend is om trots te zijn op zichzelf, maar dat wel zou willen.

Aan de slag

Schrijf gedurende minimaal twee weken elke avond drie dingen op die je die dag hebt meegemaakt waar je blij mee bent. Je kunt dit bijvoorbeeld doen aan de hand van de volgende vragen:

- Wat heb je voor leuks meegemaakt?
- Waar ben je trots op?
- Wat heeft je aan het lachen gemaakt?

Terugblik

- Wat valt je op aan wat je hebt opgeschreven?
- Voel je je anders dan voordat je aan de oefening begon, twee weken geleden?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Tot slot

Deze oefening kan werken als een peptalk: als je aandacht hebt voor de positieve dingen in je leven, krijg je daar meer oog en waardering voor. Je zegt eigenlijk tegen jezelf: 'Ik ben de moeite waard, kijk maar'.

Ben je blij met het resultaat? Je kunt van deze oefening een gewoonte maken en hem iedere avond blijven doen.

Heeft deze oefening je niets opgeleverd? Dan is er niets aan de hand. Heb je er toch last van of zit je niet helemaal lekker in je vel? Dan kun je overwegen om hulp in te roepen van een coach of therapeut. Die kunnen samen met jou kijken wat jij nodig hebt.

Variatie

Je kunt je ook focussen op een bepaald thema waar je positieve aspecten van beschrijft. Wil je graag wat positiever kijken naar je relatie? Schrijf dan elke dag drie positieve dingen op over je relatie. Wil je meer genieten van je seksleven? Bedenk dan elke dag drie positieve dingen over je seksleven.