

Oefening "Intens positieve ervaringen"

Hoe meer aandacht we schenken aan positieve ervaringen die ons zijn overkomen, hoe meer aandacht we in de toekomst ook zullen hebben voor positieve ervaringen.

De positieve ervaringen worden als herinneringen opgeslagen in ons brein. Maar kunnen we deze ook terug oproepen? En heeft dit dan een positief effect op onze mindset? JA!

En dat is wat we in deze oefening gaan doen.

Hoe gaan we te werk?

- Neem pen en papier
- Denk na over een leuke gebeurtenis in je leven, iets dat je deed glimlachen
- Probeer je voor te stellen dat je terug in deze gebeurtenis bent. Wat voel je? Wat ruik je? Wat hoor je? Met wie ben je? Waar ben je? ...
- Schrijf zoveel mogelijk details op over de gebeurtenis, beperk je niet alleen tot feiten maar schrijf ook zeker je gevoelens / gedachten neer.



Komt de glimlach al spontaan terug op je gezicht tijdens deze schrijfoefening? Top! Door leuke momenten te herbeleven door erover te schrijven, kruipen we nog meer intens in dit moment en zorgt het voor meer positieve emoties. Herhaal deze oefening zo vaak als je wil, het zorgt vast en zeker voor vele kleine gelukjes.