

3. 15 manieren om je positiever te voelen

Hieronder vindt u tips die helpen om blijer en positiever te worden. Zo geeft u het leven meer glans en beleeft u een stuk meer plezier.



1. **Richt uw aandacht op de dingen die goed gaan.** Alles wat u aandacht geeft groeit. Als u beter in uw vel wilt zitten is het slim om aandacht te geven aan dingen die u blij maken.
2. **Voel u dankbaar.** Schrijf op waar u vandaag dankbaar voor kunt zijn. Dit is zo'n tip die we allemaal lezen, en vervolgens niet uitvoeren. Doe het nu voor de verandering eens wel. Maak vanavond een lijstje met dingen waar u vandaag dankbaar voor kunt zijn.
3. **Uit uw dankbaarheid.** Vertelt u uw kinderen regelmatig hoe gek u op ze bent? Vertel u uw partner hoe dankbaar u bent dat diegene in uw leven is? Vertelt u uw vrienden weleens dat u dankbaar bent voor de vriendschap? Nee?
4. **Verminder uw nieuwsconsumptie.** Het nieuws draait voornamelijk om dingen die misgaan. Als u veel mainstream nieuws kijkt of leest, dan wordt uw wereldbeeld langzaam negatiever.
5. **Sta vroeger op.** Ga eerder naar bed zodat u vroeger op kunt staan. En ga even naar buiten om de eerste zonnestralen op te pakken.
6. **Ga spelen.** Speel tikkertje met (klein)kinderen, speel een leuk spelletje met vrienden, speel een leuk computerspelletje in uw eentje. Spelen maakt het leven leuker.
7. **Rust uit.** Stress is een geweldige manier om het leven verschrikkelijk te maken. Het zorgt ervoor dat u minder kunt genieten van simpele dingen.

8. **Maak een lijstje met goede eigenschappen.** Waar bent u goed in? En waar kunt u trots op zijn? Door af en toe zo'n lijstje te maken bouwt u aan uw zelfvertrouwen, en dat maakt u elke dag blijer.
9. **Geniet van iets kleins.** Van een heerlijke kop koffie, van uw huisdier, van de geur van herfstbladeren, van een gesprek met een oude dame/heer op straat.
10. **Koester fijne herinneringen.** Door terug te denken aan momenten waarop u heel gelukkig was kunt u een stukje van dat gevoel herbeleven. Bekijk foto's of een video, of praat erover met vrienden of familieleden.
11. **Neem uw leven niet zo serieus.** Ja, leven is een serieuze aangelegenheid. Maar dat wil niet zeggen dat het altijd serieus genomen moet worden.
12. **Doe een WSMGIDW.** Voelt u zich minder goed? Pak een pen en vel papier. Schrijf in het midden 'WSMGIDW?' (Wat staat mijn geluk in de weg?) en schrijf op wat er in u opkomt. Door uw obstakels naar geluk op te schrijven wordt u vaak veel duidelijk
13. **Zorg goed voor uzelf.** Ongezond eten draagt bij aan depressie en neerslachtigheid. Gezonde voeding heeft juist het omgekeerde effect. Eet meer hele granen, groenten, peulvruchten, fruit. Eet minder dierlijke producten en olie.
14. **Weet dat alles tijdelijk is.** Ja, dat klinkt soms treurig. Maar u kunt het ook zien als een hoopgevende gedachte in de momenten dat het leven moeilijk is.
15. **Ga met een glimlach door het leven.** Bij twijfel: lach. Het is verbazingwekkend hoeveel blijdschap een simpele glimlach kan opleveren, bij uzelf en bij de mensen om u heen.