



---

**Oefening: positief dagboek bijhouden**

---

**Toelichting:**

De menselijke geest is in de evolutie zo gevormd dat negatieve, nare ervaringen veel beter en langer onthouden worden dan positieve ervaringen. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat om voor dit effect te corrigeren eigenlijk drie positieve ervaringen tegenover een negatieve ervaring zouden moeten staan (Frederikson, 2007). Het is dan ook zinvol (en leuk) om eens een periode van een aantal weken of langer de onderstaande zelfregistratie oefening te doen. Dit zal vaak tot gevolg hebben dat je je veel bewuster wordt van zaken die goed gaan of een positief gevoel geven. Tevens kan het ertoe leiden dat je dingen die je positiviteit verhogen vaker gaat doen.

**Instructies:**

A) Schenk systematisch aandacht aan alle grote- en kleine successen die je behaalt door de dag heen. Let daarnaast op alle positieve of plezierige ervaringen die je een positief of zelfs gelukkig gevoel geven. Registreer ook iedere positieve gedachte die je over jezelf hebt en over jouw omstandigheden.

B) Schrijf zo snel mogelijk na deze momenten de successen, plezierige momenten en positieve gedachten over jezelf en jouw omstandigheden op dit formulier (of apart dagboekschrijf). Op momenten dat je stemming verslechtert kan je vervolgens tenminste drie van deze eerder beschreven successen terughalen in je herinnering. Onderaan staan een aantal voorbeelden, uiteraard kunnen jouw positieve ervaringen er heel anders uitzien.

C) Wanneer je samenwoont met iemand kan je in aanvulling op voorgaande afspreken dat je een week of langer dagelijks aan het einde van de dag beiden eerst drie positieve dingen aan elkaar vertelt en daarna pas minder prettige zaken. Je zult merken dat dit een positief effect op je relatie zal hebben.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.



**Oefening: positief dagboek bijhouden**

**Voorbeelden:**

1. *voor het eerst in drie weken zelf mijn lunchpakket gesmeerd.*
2. *Eerst versie van klachtenbrief aan ING Bank geschreven*
3. *Leuk gebabbeld met man van fietsenverhuur*
4. *Ik dacht bij mezelf dat ik best doorzettingsvermogen heb*
5. *Prachtige zonsondergang gezien!*
6. *Leuk gesprek gehad met collega op mijn werk/ medestudent in de werkgroep*
7. *Bij mezelf gedacht dat ik best lief kan zijn voor anderen*
8. *Huursubsidie aangevraagd*
9. *Gekookt voor mijn kinderen / mijn moeder*
10. *Een half uur hard gelopen vandaag.*