

Het is een keuze: positief leven

Er zijn van die momenten waarop je denkt, waarom overkomt mij dit allemaal? Alles lijkt tegen te zitten, je projecten komen maar niet van de grond. Budgetten zijn plotseling gehalveerd. Collega's werken niet mee. Kortom: kommer en kwel. Of je nu voor die situaties gekozen hebt of niet (meestal niet...) neem dan nu (!) voor jezelf de beslissing daar een positieve wending aan te geven. Zoals Johan Cruijff ooit eens zo mooi heeft gezegd: "elk nadeel heb z'n voordeel"

Het blijven hangen in dat neerslachtige humeur zal je functioneren echt niet gaan verbeteren. Helemaal niet zelfs. Daarbij komt bovendien dat het zonde is van je tijd om te speculeren over hoe de dingen anders hadden kunnen zijn. Wat of wie ook de oorzaak is van de gebeurtenissen, neem vanaf heden de volledige verantwoordelijkheid op je. Door jezelf verantwoordelijk te maken kun je invloed uitoefenen op de ontstane situatie(s). Je kunt nu immers het verschil (gaan) maken. En dat is een positief gevoel.



Een positief gevoel genereren, en mede daardoor dus positief leven, is méér dan alleen maar een paar keer per dag vrolijke, opwekkende slogans in je hoofd herhalen. Positief leven doe je met daden. En dan doe je dat niet alleen op de dagen dat alles goed gaat. De echte kracht van positief leven komt op die dagen waarop alles tegen lijkt te werken.



Er is altijd iets dat je kunt doen dat je een positief gevoel geeft. Een kop koffie halen voor je humeurige collega, even iemand afzetten bij het station, simpelweg 'goeiemorgen' zeggen als je 's ochtend binnen komt.

Het zijn juist die kleine maar consistente waardevolle positieve daden die je keer op keer gaat herhalen. Deze komen op de momenten dat je discipline verkiest boven verleiding, wanneer je kiest voor vriendelijkheid in plaats van wreedheid of onverschilligheid, wanneer je kiest voor geloof boven wanhoop. Deze (positieve) keuzes zijn altijd voor je beschikbaar, ongeacht de omstandigheden van het moment. Maak die positieve keuzes, de groten én de kleintjes. Elke keer dat het kan. En voordat je het weet sta je vol energie en positief gestemd in het leven.