

POSITIVITY

JOURNAL



POSITIVITY JOURNAL

HET POSITIEVE DOE-BOEK
DAT ÉCHT HELPT

MANJA DE NEEF

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

ONTWERP OMSLAG, BINNENWERK EN ILLUSTRATIES:

© MARIANNE LOCK, 2022

ISBN 978 90 2445 026 8

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

INHOUD

JE ZELFBEELD	7
ANDERS KIJKEN	15
POSITIEVE EIGENSCHAPPEN	53
JA, MAREN	99
ANDERS DOEN	117
OMGAAN MET KRITIEK	145
PERFECTIONISME	167
JOUW POSITIEVE VERHAAL	193



JE ZELFBEELD

Een positief en realistisch zelfbeeld is een waardevol bezit. Als je met een gezonde blik naar jezelf kunt kijken, weet je beter wie je bent: waar je goed en waar je minder goed in bent, wat aardig en bijzonder aan je is, in welke omgeving je goed tot je recht komt, en nog zo veel meer. Al deze kwaliteiten maken je tot de persoon die je bent. Een positief zelfbeeld geeft houvast: je weet wat je aan jezelf hebt en dat maakt het makkelijker om op jezelf te vertrouwen.

Een negatief zelfbeeld daarentegen kan je ongelofelijk in de weg zitten. Een negatief zelfbeeld is een last. Het drukt op je schouders, het hangt aan je benen, het tettert in je oren, het neemt bezit van je hoofd. Ook ga je je ernaar gedragen: kritiek, afwijzing en verlating tot een minimum beperken wordt je drijfveer, en daar word je niet gelukkiger van.

Als je op de een of andere manier bent gaan geloven dat je niet goed genoeg bent, zie je voornamelijk je negatieve kanten: wat je níet durft, waar je níet goed in bent, wat je níet in huis hebt, wat je hebt laten versloffen, in welke omgeving je je niet op je gemak voelt, en nog zo veel meer negatiefs. Wat positief aan je is, zie je dan niet meer. Als je jezelf constant herinnert aan wat je niet kunt en wie je niet bent, is het erg lastig om te vertrouwen op je eigen kunnen.

Ik ben ervan overtuigd dat er, naast dat negatieve beeld dat voor jou een vast gegeven is geworden, heel veel dingen te vinden zijn waar je goed in bent, die leuk en mooi aan je zijn. Gewoon dat wat jou maakt tot wie je óók bent: uniek en bijzonder. Alleen ... jij ziet ze niet.

Een negatief zelfbeeld waarin je bent gaan geloven, gum je niet zomaar uit, er is geen delete-knop. Wel kun je er een positief zelfbeeld naast zetten. Dat bereik je door anders naar jezelf te leren kijken en door actief op zoek te gaan naar je positieve kwaliteiten. En door te experimenteren met gedrag dat goed past bij dat nieuwe positieve zelfbeeld, kun je ook echt gaan voelen dat je die kwaliteiten in huis hebt. Als je dan ook nog leert niet langer te luisteren naar de ondermijnende stem van je negatieve zelfbeeld, kun je je zelfbeeld omzetten van negatief naar positief, van een zware last naar een waardevol bezit.

Met kleine stapjes krijg je deze grote veranderingen voor elkaar. Je hoeft het niet alleen te doen, dit dagboek is je gids en de opbouw is als volgt:

- **De eerste stap is stilstaan bij het beeld dat je nu van jezelf hebt, en bedenken hoe je over een half jaar naar jezelf zou willen kijken.**
- **Vervolgens start je met je dagboek. Je leert door een andere bril te kijken naar dagelijkse gebeurtenissen en ervaringen door te noteren waar je een positief, blij, trots of tevreden gevoel bij krijgt. Elke dag weer: positieve feiten & feitjes verzamelen. In het dagboek vind je tips, voorbeelden en inspirerende quotes die je op nieuwe ideeën kunnen brengen.**

- Als positief kijken naar je dagelijkse doen en laten je na een aantal weken goed afgaat, ga je je buigen over je positieve eigenschappen, vaardigheden en kwaliteiten. Daar ben je dan ook weer een aantal weken mee bezig. Je noteert alles in dit dagboek om zo de gewoonte om door een positieve bril naar jezelf te kijken verder te versterken.
- De volgende stap is om in een paar weken tijd de stem van je negatieve zelfbeeld te leren herkennen en af te kappen. Veel oefening heb je daar niet voor nodig, het lukt de meeste mensen heel snel om die ondermijnende stem te negeren.
- Daarna volgt er een periode waarin je experimenteert met ander gedrag, gedrag dat beter past bij het nieuwe positieve zelfbeeld dat inmiddels al vertrouwd aanvoelt. Je leert je gedrag meer af te stemmen op jouw behoeften, wensen en grenzen, en kunt oud gedrag dat werd ingegeven door angst voor afwijzing beetje bij beetje loslaten. Je experimenteert met het verlagen van je perfectionistische eisen, en je leert je minder aan te trekken van kritiek.
- Als laatste schrijf je een Positief Verhaal over jezelf, waarvoor je al het positieve dat je over jezelf te weten bent gekomen nog eens doorneemt en samenvat tot een mooi geheel.

WEEK 0

Ik ben een mislukkeling

Ik ben waardeloos

Ik ben een loser

Ik stel niks voor

Ik hoor er niet bij

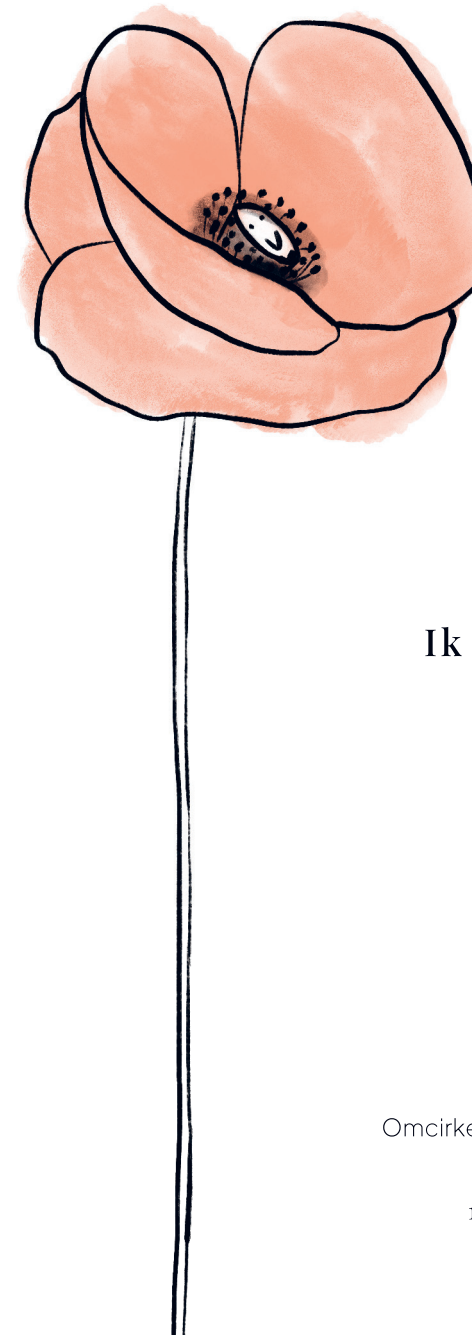
Ik ben niemand

Ik deug nergens voor

Welke omschrijving past het beste bij jou?



VAN TOT



Ik ben oké

Ik ben goed genoeg

Ik ben goed zoals ik ben

Ik mag er ook zijn

Ik ben iemand

Ik hoor er ook bij

Omcirkel hoe je jezelf over een half jaar wilt zien.