

Zelfzorgoefening: positief denken en hoop koesteren

Mensen met optimisme en hoop geloven dat goede dingen kunnen en zullen gebeuren. Ze hebben de neiging om positiever te denken en doelen voor zichzelf te stellen. En ze hebben er meer vertrouwen in dat ze moeilijke tijden en situaties kunnen en zullen doorstaan.



En uit onderzoek blijkt dat ze gelijk hebben!^{1,2,3}

Hoewel het natuurlijk is om je soms down te voelen, hebben mensen die over het algemeen positief denken de neiging om gezonder en langer te leven met meer levenskwaliteit. Ze hebben ook minder last van depressie, verdriet en pijn. En als ze een gezondheidsprobleem hebben, is de kans groter dat ze dat onder controle krijgen. Onderzoekers denken dat dit is, omdat mensen die positiever denken zich positiever voelen, waardoor ze zich minder gestrest voelen. Ze zorgen ook beter voor zichzelf en hebben een gezondere levensstijl.

Om je eigen positieve denken en hoop te voeden, kun je dit werkblad gebruiken om jezelf te herinneren aan het goede in je leven en in jezelf.

- 1 Dit maakt me aan het lachen:

- 2 Dit helpt me ontspannen:

- 3 Mijn sterke punten zijn onder andere:

- 4 Ik heb dit doel bereikt:

- 5 Ik heb deze moeilijke tijd overwonnen:

- 6 Als ik hulp nodig heb, kan ik:

- 7 Ik voel me goed als:

- 8 Ik ben dankbaar voor:

- 9 Ik kijk uit naar:

- 10 Een goede herinnering is:

Ga terug naar je antwoorden en dit werkblad wanneer je een oppepper nodig hebt.

Extra opmerkingen:

Bronnen:

Harvard Health Publishing. Hope: Why it matters. health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience. Geraadpleegd op 23 juni 2023.

Mayo Clinic. Positief denken: Stop negative self-talk to reduce stress. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950. Geraadpleegd op 23 juni 2023.

National Library of Medicine. Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/. Geraadpleegd op 23 juni 2023.

Extern. Why is hope important? extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life. Geraadpleegd op 23 juni 2023.