

# Positief dagboek

Schrijf elke dag 3 dingen op die je vandaag blij hebben gemaakt.  
Noteer elke avond voor het slapen gaan 3 positieve dingen van je dag. Dit kunnen zowel kleine als grote dingen zijn.

- Waar werd je vrolijk van of moest je om lachen?
- Wat deed je goed?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar ben je trots op?
- Wie maakte je blij?
- Waardoor kon je even ontspannen?



Maandag

1

2

3

Dinsdag

1

2

3



Woensdag

1

2

3

Donderdag

1

2

3



Vrijdag

1

2

3



Zaterdag

1

2

3



Zondag

1

2

3



# Positief dagboek

De hele dag door, iedere dag van de week hebben we enorm veel negatieve gedachten. Ze spoken door ons hoofd. En daar laten we het niet bij. We zijn geneigd om deze negatieve gedachten te geloven. We zien onszelf als negatief en we voelen ons vervolgens negatief. Dat vraagt om aanpak!

## Waarom denken we eigenlijk zo negatief?

Ons brein en ons reactiesysteem is gericht op overleven. Daardoor hebben we een voorkeur voor negatieve, mogelijk gevaarlijke dingen. En dat zie je aan de manier waarop we naar de wereld kijken. We zien vooral de dingen die gevaarlijk kunnen zijn. En op diezelfde manier levert ons brein continu gedachten en ideeën op, over dingen die misschien weleens een gevaar zouden kunnen opleveren.

Het hoeft niet per se een probleem te zijn maar het kan een probleem worden. Op het moment dat negatieve gedachten gaan overheersen. Dan kun je daarmee in de problemen komen. Met name als het gaat om negatieve gedachten die geen reële basis hebben.

## Aandacht heeft altijd effect

Ben je geneigd je aandacht te richten op het negatieve? Dan krijg je negativiteit terug. Train je jezelf aandacht te hebben voor het positieve, dan krijg je positiviteit terug. Aandacht heeft dus altijd effect. Als je jezelf aanleert elke dag iets positiefs op te schrijven, dan train je je aandacht in positieve richting. En dat werkt!

## Simpel en krachtig: Het positieve 'dagboek'

Schrijf elke dag 3 dingen op die je vandaag blij hebben gemaakt.  
Noteer elke avond voor het slapen gaan 3 positieve dingen van je dag.  
Dit kunnen zowel kleine als grote dingen zijn.

## Zo simpel kan het zijn

Zo simpel zal het toch niet zijn? 3 dingen per dag kort voor jezelf noteren en dan voel ik me een gelukkiger mens? Toch werkt het zo. Net zoals je jezelf wijsmaakt dat je negatieve gedachten waar zijn, zo kun je ook je brein trainen met positieve gedachten. Je gaat er vanzelf in geloven.

## Houd vol

De truc is om het opschrijven minimaal 3 maanden vol te houden. Dan zit het namelijk in je systeem en verandert het automatisch je focus. Je bent dan meer gaan geloven in je positieve gedachten.

## Positief dagboek

Je kunt gebruik maken van een app: bijvoorbeeld Gratitude Journal ~ the original.  
Maar je kunt het ook gewoon met pen en papier doen. In een schriftje of op dit vel!