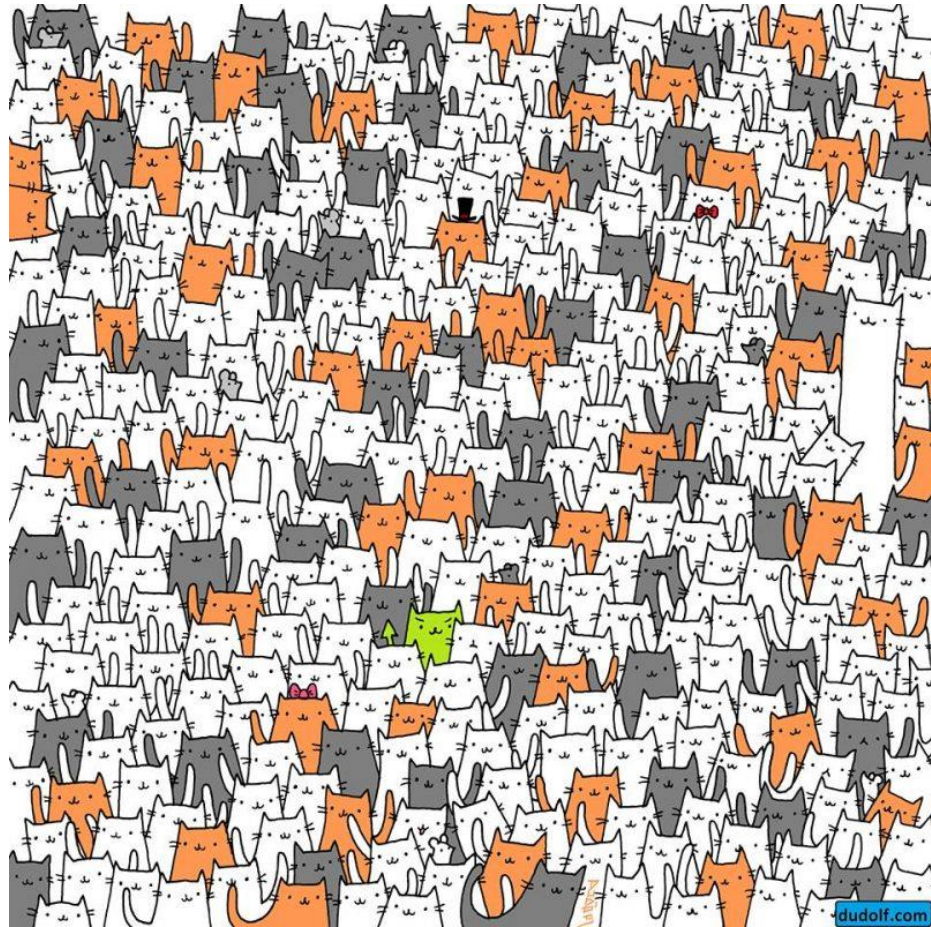




Week 42: Betragt!

Warming-up

Heb je de ludieke tekeningen van de Hongaarse kunstenaar Gergely Dudás (Dudolf) wel eens gezien? Ze zitten vol met schattige dieren en poppetjes én het zijn hersenkrakers die je uitdagen om met aandacht te kijken. Je ziet hieronder 1 van zijn tekeningen met allemaal katten met hun staart de lucht in. Er zit echter ook 1 konijn tussen met twee lange oren. Kan jij hem vinden? [Je vindt de oplossing hier.](#)



Training

Jezelf of anderen betrappen op goed gedrag is uitdagender dan dat het klinkt. We zijn namelijk van nature veel meer gefocust op negativiteit. Daar kunnen we niets aan doen, zo zijn wij geprogrammeerd. Zet maar eens een timer op 2 minuten en schrijf alle negatieve dingen op die men wel eens tegen of over jou heeft gezegd. Zet vervolgens weer 2 minuten een timer en schrijf alle positieve dingen en complimenten op die men wel eens tegen of over jou heeft gezegd. Waarschijnlijk gaat de eerste keer je gemakkelijker af en heb je een langer lijstje gemaakt. Door je bewust te zijn van deze focus op negativiteit, kan je er ook bewust voor kiezen om meer te focussen op positiviteit. Zo zal je jezelf én anderen vaker betrappen op positief gedrag.

- Pak een A4 en maak een zo lang mogelijk lijstje met gedrag dat jij als positief, leuk en prettig ervaart. Denk aan gedrag dat je herkent bij jezelf en bij mensen om je heen. Denk ook aan verschillende situaties. Zoals thuis, op je werk, in het verkeer, in een winkel, enzovoort.
- Kijk nu eens goed naar de lijst. Welk positieve gedrag heb jij gisteren en vandaag getoond? Markeer deze gedragingen.
- Schrijf nu een aantal namen (ongeveer 3) op van mensen met wie jij graag omgaat of bij wie jij graag in de buurt bent.



- Kijk nu weer naar de lijst. Op welk positieve gedrag kan jij deze mensen regelmatig betrappen? Probeer er situaties bij te bedenken. Schrijf per naam die je hebt opgeschreven drie positieve gedragingen erachter die je echt bij deze persoon vindt passen.
- Doe dit nu ook voor jezelf. Schrijf je eigen naam op en schrijf daarbij drie positieve gedragingen die jou echt kenmerken.
- Hoe vind je het om zo aan de slag te zijn met positief gedrag?

Probeer jezelf én anderen de komende dagen zo vaak mogelijk te betrappen op positief gedrag. Sta er bewust bij stil en probeer jezelf of de ander een compliment te geven als je positief gedrag hebt gezien. Zo word je er nog bewuster van én krijg je beide een positief gevoel. En een positief gevoel zorgt onbewust weer voor nieuw positief gedrag. Zo draag jij je steentje bij aan positiever gedrag in de wereld!

Cooling down

Muziek heeft een bijzonder effect op ons brein. De Amerikaanse cognitief psycholoog en neurowetenschapper Daniel Levitin beschrijft dit uitvoerig in zijn boek 'This is your brain on music'. Je favoriete nummer activeert in je hersenen het neurale netwerk dat creativiteit mogelijk maakt. Zoek dus als afsluiter jouw favoriete nummer op YouTube op en ga er eens even goed voor zitten en genieten. Lekker dansen mag natuurlijk ook!

Bedankt voor je komst en tot ziens bij de volgende Mentale Fitness les.