

Les In Geluk

Inleiding

Hoi, wat leuk dat je er bent!

Dit draaiboek is bedoeld voor iedereen die anderen gelukkig wil maken. Zo kun je bijvoorbeeld als leerkracht deze lessen zelf in de klas geven. De workshop is gemaakt voor kinderen op de basisschool maar de oefeningen die hier in beschreven staan kunnen gebruikt worden voor meerdere doelgroepen. Denk hierbij aan middelbare scholen maar ook aan studies of aan oude mensen in verzorgingstehuizen. Je hebt geen voorkennis nodig om deze les te geven. Je kunt de oefeningen uit het draaiboek gewoon over nemen. Doe het vooral lekker op je eigen manier!

Zelf ben ik maar één persoon en ik weet ook niet alles dus het lijkt me fantastisch als je over deze les mee zou willen denken en er aan zou willen bijdragen door leuke oefeningen toe te voegen. Ik zie het voor me dat de website in de toekomst helemaal vol komt te staan met verschillende levenslessen. Als je nog andere leuke oefeningen weet die met dit thema te maken hebben, de les wilt vertalen of vragen/opmerkingen hebt dan kun je me altijd mailen op merijn@brightvibes.com.

Laten we met zijn allen een gelukkige, liefdevolle wereld maken. Veel plezier en succes!

-Merijn Ruis

Duur van de gehele workshop: +- 3 uur.

Vooraf: 5 minuten.

In de lessen is het de bedoeling dat er veel activiteiten worden gedaan. Beweging is een belangrijk element voor het leren en dit maakt de lessen leuker (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

Iedereen krijgt een groot vel. Trainer vertelt:

Op dit vel gaan we een paar opdrachten op doen. Voor de rest mag je er zelf op tekenen zoals je wilt. Als je geen zin hebt om ergens aan mee te doen mag je gewoon lekker gaan tekenen. Het idee is dat een deelnemer zelf mag weten waar hij/zij behoefte aan heeft.

Een paar regels voor de deelnemers: We gaan luisteren naar elkaar en gaan respectvol met elkaar om. De trainer gaat pas door met vertellen als iedereen stil is.

Als een van de participanten merkt dat hij/zij geen energie meer heeft dan mag dat gezegd worden en wordt er een leuke energizer gedaan. De trainer vraagt aan het begin of de leerlingen het cijfer voor hoe gelukkig ze zich voelen op een schaal van 1 tot 10 willen opschrijven. Dit kun je doen zodat je aan het einde van de les kan meten of er verschil is tussen voor en na de les.

Doel van de training:

De kinderen handvatten bieden die ze kunnen gebruiken om zich gelukkig te voelen.

Kennismakingsoefening/Beginoefening

Tijd: 10 minuten

Doel: Deelnemers en trainer leren elkaar kennen.

Uitvoering: Trainer laat de deelnemers in een kring staan en vertelt: Stap naar het midden van de kring als een van deze dingen op jou van toepassing is.

Wie houdt er van muziek?

Wie doet hier aan sport?

Wie eet er vegetarisch?

Wie vergeet wel eens zijn tanden te poetsen?

Wie heeft er gister tot laat gewhatsappt?

Wie heeft er zin in deze workshop?

Wie is er vrolijk vandaag?

Wie is er verliefd?

Wie is er wel eens onzeker?

Wie is er wel eens verdrietig?

Wie wordt er blij van als ze iemand anders blij maken?

Vraag aan de deelnemers of ze ook zelf iets willen bedenken wat ze van de trainer willen weten.



Wat is geluk?

Tijd: 7 minuten

Doel: Inzicht geven over wat geluk is

Uitvoering: Trainer vraagt aan de kinderen wat is geluk? De trainer laat verschillende kinderen aan de beurt vertellen over geluk.

Trainer verteld: 'Geluk is een gevoel van betekenis en tevredenheid over je leven in het geheel.

Met gelukkig zijn bedoel ik niet dat je altijd super vrolijk moet zijn. Het is helemaal niet erg om je af en toe onzeker of verdrietig te voelen. Dat is iedereen wel eens.' Leg hier als trainer ook zeker even de nadruk op. Wat je als trainer niet wilt bereiken is dat je de deelnemers het gevoel geven dat het slecht is om je af en toe weleens vervelend te voelen.

Trainer vraagt:

'Wie wil er heel erg rijk worden?

Wie wil er beroemd worden?

Denk je dat als je beroemd en rijk bent je gelukkig bent?'

Vaak zullen de kinderen aangeven dat je dit niet nodig hebt om gelukkig te zijn. Trainer kan hier nog uitleggen dat er ook veel rijke en beroemde mensen zijn die helemaal niet zo gelukkig zijn.

Trainer vraagt aan de kinderen: 'wat heb je dan wel nodig om gelukkig te zijn?' Vaak hebben de kinderen al een heel goed idee over wat ze gelukkig maakt.

Trainer kan vertellen: 'De volgende onderwerpen zijn wetenschappelijk bewezen dat ze je gelukkig maken.

Dankbaarheid

Positiviteit

Fijne relaties met anderen

Geven/vriendelijk zijn

Flow / helemaal op kunnen gaan in een taak.

Meditatie/yoga

Beweging/sport/gezond eten.

Weten waar je goed in bent/zelfvertrouwen

De meeste onderwerpen worden nog verder besproken in de workshop.

Bronnen: Bohlmeijer, 2013, Seligman, 2013, Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, & Haidt, 2009.

Positief roddelen over je klasgenoot

Tijd: 15 minuten

Doel: Deelnemers inzicht geven in eigen kwaliteiten en deelnemers laten ervaren hoe het is om lief te zijn over een ander.

Uitvoering: Trainer verteld. Het is heel fijn om te ontdekken waar je goed in bent en wat je kwaliteiten zijn. Daarnaast is het ook heel belangrijk om te geven aan elkaar. Met de volgende oefening gaan we dat allebei doen. We maken groepjes van vier.

Drie mensen praten over de ander. De ander die kijkt op een afstandje mee. Je mag dus alleen maar positieve dingen zeggen.

Wissel om de twee minuten van persoon waarover geroddeld wordt.

Bronnen: Seligman, 2009, 2013.



Ook dit gaat voorbij

Tijd: 1 minuut

Doel: Deelnemers inzicht geven in de constante verandering van het leven en ze een handvat geven om hier verstandig mee om te gaan.

Uitvoering: Trainer vraagt deelnemers op het papier te schrijven: Ook dit gaat voorbij.

Trainer vertelt: 'Alles in het leven verandert en gaat voorbij. De moeilijke momenten maar ook de mooie momenten. Als jij je ooit vervelend voelt of als je ergens geen zin in hebt kun je dit inzicht gebruiken door jezelf te herinneren dat het voorbij gaat. En als het leven heel mooi is dan kun je er extra van genieten door te weten dat het voorbij gaat. Denk er maar eens goed over na.'

Houden van jezelf/Energizer

Tijd: 15 minuten.

Doel: Deelnemers kennen het belang van houden van zichzelf. Deelnemers zijn in staat om iets positiefs over zichzelf te zeggen

Uitvoering: Trainer vraagt: 'Wie houdt er hier van zichzelf?

Wat is er nu zo belangrijk aan houden van jezelf?

Zeggen jullie dit wel eens tegen jezelf. Doe het nu maar even. Je mag jezelf ook een knuffel geven.'

Als je als leerkracht een instrument bespeeld is dat natuurlijk leuk dan kun je twee simpele akkoorden gebruiken zoals bijvoorbeeld am en c. Als je geen instrument speelt kun je het lied gewoon acapella zingen.

'We gaan een lied zingen. Mijn vraag is of jullie het met me mee willen zingen. Iedereen zegt een positief zinnetje over zichzelf. Als iemand dit gedaan heeft geven we een applaus en gaan we juichen. En als het je niet lukt om een zinnetje te bedenken dan is dat ook niet erg. Dan gaan we ook gewoon klappen en juichen. Het referein zullen we met zijn allen zingen.' De trainer vertelt de tekst regel voor regel het en vraagt de deelnemers het na te doen.

'Ik mag er zijn
Ik ben zo vrij
Ik kan alles zijn
Ik hou van mij.'

Bron: Neff, 2003.

Dankbaarheid

Tijd: 15 minuten

Doel: Deelnemers kennen het belang van dankbaarheid.

Deelnemers zijn in staat om minstens 5 dingen op te noemen waar ze dankbaar voor zijn.

Uitvoering: Trainer schrijft het woord bedant op het bord. De trainer schrijft het opzettelijk verkeerd. Wat vaak gebeurt is dat een van de kinderen benoemd dat er een k ontbreekt. Anders vraagt de trainer: 'Wat valt je nu op aan dit woord?'

Trainer vertelt: 'Mensen hebben de neiging om te kijken naar dat wat ontbreekt in plaats van dat wat er wel is, er staan namelijk zes letters wel goed geschreven, toch kijken mensen meestal naar die ene ontbrekende letter.'

Vervolgens vraagt de trainer: Kunnen jullie allemaal zoveel mogelijk dingen opschrijven waar je dankbaar voor bent. Minstens 5.

Trainer laat vervolgens deelnemers dingen opnoemen waar ze dankbaar voor zijn.

Trainer vraagt: 'Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn? Bestaan er mensen die het minder goed dan jullie hebben?'

Trainer vertelt: 'Door te kijken naar wat je hebt zie je dat het eigenlijk best goed met je gaat.'

Kijk maar eens naar andere landen waar ze het minder goed hebben. Hier hebben we bijvoorbeeld drinkwater dat uit de kraan komt en iedere dag te eten.

Er zijn studies geweest waaruit blijkt dat mensen die elke dag opschrijven waar ze dankbaar voor zijn een stuk gelukkiger zijn en ook nog eens langer leven!'

Bronnen: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Je kan het

Tijd: 5 minuten

Doel: Deelnemers de kracht laten zien van geloven in jezelf.

Uitvoering: Er worden tweetallen gemaakt. Het eerste kind strekt zijn handen naar voren en zegt 10 keer: Ik ben zwak en ik kan het niet. Daarna probeert de andere zijn armen naar beneden te duwen. Vervolgens zegt het eerste kind 10 keer ik ben sterk en ik kan het. Nu probeert het tweede kind zijn armen weer naar beneden te duwen. Merk je het verschil? Draai ook de rollen om.

Conclusie: Als je gelooft dat je het kan kom je al een stuk verder dan als je dit niet gelooft. Dit wil niet zeggen dat je alles ineens kan maar wel dat je er veel meer aan hebt om in jezelf te geloven.

Bron: Jeffers, 2007.

Positief Petje

Tijd: 15 minuten

Doel: Deelnemers begrijpen dat hoe ze naar de wereld kijken invloed heeft op hoe ze zich voelen.

Deelnemers kunnen lastige situatie in een positief daglicht zetten.

Uitvoering: Trainer vertelt: 'Misschien ken je wel mensen die altijd zeuren terwijl er niets aan de hand is. Van zeuren wordt niemand vrolijk. Mensen zijn veel gelukkiger als ze positief zijn. Het is best moeilijk om in sommige situaties positief te zijn, toch is er altijd wel iets te vinden.

Je kunt zelf kiezen hoe je de wereld waarneemt. We hebben twee petjes meegenomen. Een positief petje en een zeurpetje'.

De trainer maakt 2 groepen en geeft de ene groep het positieve petje en de andere groep het zeurpetje.

De trainer vertelt een aantal situaties en laat de kinderen met het zeurpetje het negatieve aan deze situaties benoemen en de mensen met het positieve petje benoemen het positieve. Na een aantal situaties wisselen de groepen van petje. Bij het einde wordt het zeurpetje weggedaan en benoemen de kinderen alleen nog maar de positieve kanten.

Voorbeelden van situaties:

Het regent buiten
Ik heb mij verslapen
De zon schijnt
Ik heb twee onvoldoendes
Ik heb mijn been gebroken
Mijn mobiel is kapot
Ik ben ziek
Mijn vriend of vriendinnetje heeft het uitgemaakt
Bron: Clore, Huntsinger, 2008.
Seligman, 2009, Seligman, 2013.

Zelfverzekerdheid

Tijd: 5 minuten

Doel: Deelnemers handvatten geven om zelfverzekerd te zijn.

Uitvoering: Trainer vertelt: 'als je voordat je iets moet doen wat je spannend vindt in een houding van overwinning gaat staan of zitten dan kom je veel zelfverzekerder over. Dus als je ooit zenuwachtig bent over een spreekbeurt dan kun je even in de wc in een powerhouding gaan staan. Doe het nu maar eens. Bijvoorbeeld met je benen op de tafel of je handen in de lucht alsof je iets gewonnen hebt of met je benen wijdt en je handen in je zij. Als je dit eventjes doet voordat je iets spannends gaat doen dan wordt je veel minder zenuwachtig en krijg je het gevoel alsof je niet meer kunt verliezen. Hetzelfde gebeurt als je gaat lachen voordat je vrolijk bent. Dan wordt je vanzelf vrolijk. Probeer het maar eens om te lachen zonder vrolijk te worden.'

Bron: Cuddy, (2012).

Het hier en nu/ Mindfulness meditatie

Tijd: 15 minuten

Doel: deelnemers krijgen inzicht over het hier en nu.

Uitvoering: Trainer vertelt het volgende. ' Bijna alle problemen en stress die wij ervaren ontstaan doordat we met ons hoofd in het verleden of de toekomst zijn. Misschien denk je wel aan huiswerk dat je nog moet maken of iets doms wat je gister hebt gezegd. Maar er is eigenlijk maar een echt moment waar we altijd zijn. Welk moment is dit?

Het is altijd NU. Trainer schrijft het woord 'nu' op het bord. Mediteren helpt ons om in het nu te zijn en het is ook nog eens super goed voor je. Door mediteren slaap je bijvoorbeeld beter, maak jij je minder zorgen en heb je minder stress en er zijn honderden anderen voordelen om te mediteren.

We gaan met zijn allen even mediteren. Dit is best lastig. Als je het moeilijk vind, dan ga je vaak lachen. Als je het lachen niet in kan houden wil ik je vragen het lokaal te verlaten zodat de anderen er geen last van hebben.'

Trainer vraagt de deelnemers om de voeten even goed op de grond te zetten, eventueel de ogen te sluiten en met de aandacht naar de ademhaling te gaan. 'Merk dat de ademhaling vanzelf in en uit gaat. Daar hoef je niets voor te doen.

Ga vervolgens met je aandacht naar je voeten en van daaruit verder met je aandacht naar boven langs je benen naar je buik, naar je borst, je rug, je nek en uiteindelijk je hoofd.' Probeer als trainer in te spelen op het moment zelf in hoe snel je gaat met de oefening. Ga rustig alle lichaamsdelen af. Bespreek vervolgens de oefening even na en vraag naar reacties van de deelnemers.

Bronnen: Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016
Achor, 2010, 2012

Flow

Tijd: 3 minuten

Doel: Deelnemers inspireren om iets te leren wat ze graag zouden willen leren.

Uitvoering: Trainer vertelt: 'Ken je dat gevoel dat je wel eens de tijd vergeet als je iets aan het doen bent? Aan het spelen of aan het tekenen? Dit gevoel heet flow. Mensen die een hobby of baan hebben waar ze helemaal in op kunnen gaan zijn vaak gelukkig. Wanneer ervaar jij het gevoel van flow?'

Flow kun je ook ervaren door ergens goed in te worden.

Als je nu iets mocht kiezen waar je super, super goed in zou zijn. Wat zou het dan zijn?

Hebben jullie wel eens van de 10 000 uur regel gehoord. Dit betekent dat als je ergens heel goed in wilt worden je het ook veel moet doen. Dus als er iets is wat je graag wilt leren kun je maar beter nu beginnen.

Bron: Csikszentmihalyi, 2007.

Je ideale situatie

Tijd: 20 minuten

Doel: Deelnemers krijgen inzicht in wat ze willen.

Deelnemers zetten een stap richting de eigen droom.

Uitvoering: Trainer vraagt de deelnemers het volgende: 'Sluit je ogen even en probeer de meest ideale situatie voor jezelf te visualiseren. Waar ben je nu? Met wie ben je en wat doe je? Wat kan je? Hoe ziet je meest geweldige leven er uit?'

Als je het goed voor je ziet mag je een tekening maken van hoe je droom er uit ziet.'

Bron: Lyobomirsky, 2008.



Fouten maken is oké!

Tijd: 10 minuten

Doel: Deelnemers leren fouten te maken.

Uitvoering: Trainer vertelt: 'Fouten maken is oke. Wat je ook wilt leren daarvoor ga je fouten maken. Dat is helemaal niet erg want als je een fout maakt kun je er iets van leren.'

Trainer maakt een kring met de deelnemers en gaat met ze tellen. De eerste deelnemer zegt 1, de tweede deelnemer zegt 2 enz.. Maar in plaats van het nummer 4 wordt het woord juf gezegd. Dit geldt ook voor elk cijfer uit de tafel van 4 en voor cijfers waar de 4 in voorkomt zoals 14. Als er een fout wordt gemaakt krijgt de foutenmaker een applaus en mag hij/zij triomfantelijk een rondje door de kring lopen. Op deze manier worden de deelnemers gestimuleerd om fouten te mogen maken. Daarna wordt het moeilijker in plaats van 3 wordt er geklapt, in plaats van 2 wordt er gestampt. Als de deelnemers weinig fouten maken kan het spel moeilijker gemaakt worden. In plaats van 3 kan er bijvoorbeeld worden geklapt en in plaats van 5 kan een deelnemer op de grond stampen.

Bronnen: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011.

Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Uitleg over geven

Tijd: 10 minuten

Doel: Kinderen krijgen inzicht waarom het belangrijk is om te geven.

Uitvoering: Trainer vraagt: 'Waarom zou je vriendelijk tegen anderen zijn? Waarom zou je iemand iets geven als je het ook voor jezelf kan houden?' De kinderen zullen vaak reageren door te zeggen dat je er iemand anders blij mee maakt. De trainer kan dan vragen: 'En wat gebeurt er met jou als jij iemand anders blij maakt?' Meestal zal een van de kinderen zeggen: 'dan wordt ik zelf ook blij!'

Trainer vertelt: 'Geven maakt je gelukkig. Als je iemand iets geeft dan maak je twee mensen tegelijk blij. Want door te geven krijgen we ook zelf een goed gevoel. Natuurlijk is er wel een grens en is het fijn als het geven niet teveel ten koste van jezelf gaat. Maar over het algemeen loont het om lief te zijn voor anderen.

Wie heeft er de afgelopen tijd nog een goede daad gedaan?

Wie weet er een leuke goede daad die ze zouden kunnen doen deze week? Je kunt geven door de afwas thuis te doen of een kopje thee te gaan drinken bij je eenzame buurvrouw. De mogelijkheden zijn eindeloos.'

Bronnen: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

Kaartje maken en geven

Tijd: 20 minuten

Materiaal: Gekleurd papier geknipt in kaart formaat. Zorg dat je meer dan genoeg kaartjes hebt.

Doel: Deelnemers geven iets positiefs aan zichzelf.

Deelnemers delen geluk met een ander en merken hoe dit voelt.

Uitvoering: Trainer vertelt het volgende: 'Tot slot gaan we nog een kaartje schrijven aan jezelf. Wat heb je van deze cursus geleerd en wat zou jij nog tegen jezelf willen zeggen.'

Als jij je ooit vervelend voelt of wat aanmoediging nodig hebt kun je dit kaartje voor jezelf lezen.'

'Schrijf ook een kaartje voor de persoon die naast je zit met iets vriendelijks. En maak er als je zin hebt ook eentje voor iemand anders tegen wie je vriendelijk wilt zijn, misschien iemand thuis of je mag zelfs een kaartje maken om achter te laten op een bankje op straat voor iemand die het misschien vindt.' Dit is een oefening die kinderen heel leuk vinden. Vaak zul je merken dat bij deze oefeningen de kinderen ontzettend veel kaartjes gaan maken.

Bron: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009.

Lyobomirsky, S. 2008.

Afsluiting

Tijd: 15 minuten

Doel: Deelnemers stoom af laten blazen.

Inzicht krijgen in hoe de deelnemers de workshop hebben ervaren.

Terugkoppeling maken naar de onderwerpen die in de les zijn besproken zodat kinderen de stof beter onthouden.

Uitvoering: De trainer vraagt de deelnemer om weer een cijfer voor het geluk te geven en te delen. De trainer vraagt hoe de deelnemers het vonden en wat ze van de cursus geleerd hebben en of ze iets van de les thuis gaan toepassen. Ook vraagt de trainer om feedback over de workshop zodat hij/zij het de volgende keer nog leuker en beter kan maken!



Extra oefeningen.

Roddelen

Tijd: 5 minuten

Wat je zegt ben jezelf!

Doel: deelnemers begrijpen dat het niet handig is om te roddelen en dat als je vervelende dingen over een ander zegt je eigenlijk jezelf daarmee in de vingers snijdt.

Uitvoering: Trainer vraagt het volgende: 'Wie van jullie roddelt er wel eens?'

'Wie roddelt zegt meer over zichzelf dan over de anderen. Dat zal ik jullie laten zien aan de hand van het volgende voorbeeld.'

Een kind komt voor de klas en en leest een briefje voor met een vervelend roddel verhaal over een verzonnen persoon. Zoals: 'Jakob is echt dom. Hij zegt nooit iets in de klas.'

Een ander kind komt voor de klas en leest een briefje voor met aardige dingen over iemand anders: 'Jakob is heel aardig als je hem leert kennen.'

Vervolgens vraagt de trainer aan de rest van de klas wat ze van de twee kinderen die voor de klas kwamen vinden: 'Wie zou je nu het eerst vertrouwen? Wie lijkt jou het aardigst?'

Conclusie: Als je negatief roddelt maak je geen vrienden! Je kunt dus maar beter positief roddelen.

Spiegel

Tijd: 5 minuten

Doel: Kinderen laten zien dat wat je uitstraalt je vaak ook terug krijgt.

Materiaal: Trainer neemt een spiegel mee.

Uitvoering: Trainer vraagt: 'Wie kijkt er wel eens in de spiegel? Wat gebeurt er als je lacht? Wat gebeurt er als je boos kijkt?' Trainer laat de spiegel rondgaan door de klas zodat kinderen er even in kunnen kijken en naar zichzelf kunnen lachen.

Conclusie: Vaak werkt dat wat je uitstraalt aanstekelijk. Als jij vriendelijkheid uitstraalt dan zullen anderen ook vriendelijker tegen je zijn. Denk eens voor jezelf na.. Wat straalt jijzelf meestal uit?

Energizers als de sfeer even in lijkt te zakken

Tijd: 5 minuten per energizer

Doel: Opwekken van de energie van de deelnemers.

Verschillende personages

Trainer zegt iets en kinderen voeren het uit. Bijvoorbeeld nu zijn we heel erg chagrijnig, nu zijn we allemaal heel erg vrolijk, nu zijn we allemaal muisjes, nu zijn we allemaal oude mannetjes, nu zijn we allemaal auto-coureurs. De kinderen mogen allemaal door de klas lopen in de rol die ze spelen.

Lopen en stilstaan

Kinderen lopen door de klas en moeten met zijn allen zonder te praten bepalen wanneer ze stilstaan.

Bal gooien

Er wordt een bal overgegooid. Als je de bal krijgt moet je zo snel mogelijk zeggen waar je dankbaar voor bent.

Expressie

De kinderen gaan in een kring staan. Een persoon begint met een zin die een gevoel weergeeft. Bijvoorbeeld bij het gevoel enthousiasme zegt de eerste persoon: Ik heb er zin in. Het is de bedoeling dat de eerste met heel weinig expressie begint. De persoon daarna zegt hetzelfde maar net iets overdrever. Zo ga je de cirkel rond totdat iedereen de zin gezegd heeft.

Inspirerende verhalen

Deze verhalen heb ik meerdere malen op verschillende plekken op het internet gevonden. De verhalen zijn bekend en waarschijnlijk erg oud. Van geen een van deze verhalen weet ik de originele bron. Als je dat wel weet kun je dat natuurlijk altijd even laten weten zodat ik het er bij kan zetten.

De Ezel

Op een dag gingen vader en zoon met hun ezel op pad. De vader wilde lopen en zette zijn zoon op de rug van de ezel. Zo gingen ze op weg tot zij iemand tegenkwamen die zei: 'Dit is de wereld op zijn kop. Die gezonde jongen zit rustig op de ezel, terwijl zijn arme, vermoeide vader nauwelijks vooruit komt.'

Even later hoorden ze: 'Moet je dat zien. Wat een ontaarde vader, hij zit zelf lekker op de ezel en laat zijn arme kind lopen.'

Na dit verwijt zei de zoon: 'Kom, laten we samen op de ezel rijden.' Zo vervolgden ze hun weg tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: 'Kijk, dat arme beest. Zijn rug zakt door onder het gewicht van hen beiden, wat een dierenbeulen.'

Vader richtte zich tot zijn zoon en zei: 'Tja, mijn zoon, hoe je je ook gedraagt, op- en aanmerkingen zullen er altijd en in overvloed zijn. Volg daarom altijd wat je eigen hart je ingeeft.'

Socrates en de drie zeven

Socrates, de Griekse wijsgeer, liep eens door de straten van Athene. Plotse-ling komt een man opgewonden naar hem toe. "Socrates! Ik moet je iets vertellen over je vriend die..."

"Ho eens even", onderbreekt Socrates hem. "Voordat je verder gaat. Heb je het verhaal dat je mij wilt vertellen gezeefd door de drie zeven?"

"De drie zeven? Welke drie zeven", vraagt de man verbaasd.

"Laten we het proberen", stelt Socrates voor.

"De eerste zeef is de zeef van de waarheid. Heb je onderzocht of het waar is wat je mij vertellen wilt?" "Nee, ik hoorde het vertellen en..."

"Ah juist! Dan is het toch zeker wel door de tweede zeef gegaan? De zeef van het goede? Is het iets goeds wat je over mijn vriend wilt vertellen?"

Aarzelend antwoordt de man: "Eeh nee, dat niet. Integendeel..."

"Hm", zegt de wijsgeer. "Laten we dan de derde zeef gebruiken. Is het noodzakelijk om mij te vertellen wat jou zo opwindt?" "Nee, niet direct noodzakelijk", antwoordde de man.

"Welnu", zegt Socrates glimlachend. "Als het verhaal dat je vertellen wilt, niet waar is, niet goed is en niet noodzakelijk is, vergeet het dan en belast mij er niet mee."

De kunst van het loslaten

Er liepen eens een oude en een jonge Zen-monnik langs een weg. Op een gegeven moment kwamen ze bij een rivier, die ze moesten oversteken. Op de plek waar de weg en de rivier elkaar kruisten, stond een mooie jonge vrouw in een zijden kimono.

De vrouw vroeg of de monniken haar konden helpen bij het oversteken. De zoude Zen-monnik aarzelde geen moment, nam haar in zijn armen, droeg haar naar de overkant en zette haar daar neer. Zwijgend vervolgden de monniken hun weg.

's Avonds laat toen ze onderdak hadden gevonden in een tempel kon de jonge monnik zich niet langer bedwingen en vroeg: "Wij Zen-monniken mogen ons tijdens onze training niet met vrouwen bemoeien, laat staan aanraken. Waarom heb jij dat dan toch gedaan?"

De oudere monnik antwoordde: "Ik heb de vrouw opgepakt, naar de overkant gedragen, haar daar neergezet en losgelaten. Jij draagt haar kennelijk nog steeds met je mee en hebt haar nog niet losgelaten."

Oordelen

Een boer had een prachtig paard, dat hij nooit had willen verkopen. Op een dag was het paard verdwenen uit de stal. 'Wat een ongeluk!' riepen de dorpingen in koor. 'Wat vreselijk voor je dat je je paard kwijt bent! Had je het nou maar verkocht!'

Ach, zei de boer, of het slecht is, weet ik niet. Ik weet alleen dat het paard uit de stal verdwenen is. Een week later kwam het paard terug, en het bracht vijftien wilde paarden met zich mee. Wat een geluk! riepen de dorpingen. Wat fijn voor je dat je zoveel paarden hebt!

Ik weet niet of het goed is, antwoordde de boer. Ik weet alleen dat ik nu zestien paarden heb. De zoon van de boer probeerde de wilde paarden te temmen. Hij werd uit het zadel geworpen en brak beide benen. Wat ellendig voor je! reageerde het dorp. Nu is je zoon geblesseerd, misschien blijft hij wel altijd kreupel! Oordeel toch niet zo snel, zei de boer. Laten we vaststellen dat mijn zoon zijn benen heeft gebroken. Of dat een ongeluk is of een zegen, weet niemand.

Een paar weken later moesten alle jongemannen in dienst. De keizer be- raamde een veldslag. Iedereen wist dat hij zou verliezen en dat de meeste soldaten zouden omkomen. De zoon van de boer kon niet meevechten, vanwege zijn gebroken benen. De dorpingen feliciteerden de boer: Wat een geluk dat jij je zoon nog hebt!

Maar hij zei weer: Niemand weet of het goed is of slecht dat mijn zoon niet mee hoeft te vechten. Niemand kent het hele verhaal. We zien alleen fragmenten. Oordeel toch niet.

De Mexicaanse visser

Op de pier van een klein Mexicaans vissersdorpje kijkt een Amerikaanse bankier tijdens zijn vakantie uit over zee, wanneer een klein vissersbootje met één visser aanmeert. In het kleine bootje liggen een aantal grote tonijnen. De Amerikaan geeft de Mexicaanse visser een compliment over de kwaliteit van zijn vissen en vraagt hoe lang het hem heeft gekost ze te vangen. De Mexicaan antwoordt: "Ow, eventjes maar." De Amerikaan vraagt: "Waarom ben je niet langer op zee gebleven en heb je meer gevangen?" "Ik heb ruim voldoende voor mijn familie en om wat weg te geven aan vrienden," zegt de Mexicaan terwijl hij de vissen in een rieten mand tilt. "Maar wat doe je dan met de rest van je tijd?" vraagt de Amerikaan. De Mexicaan kijkt hem glimlachend aan: "Ik ga laat naar bed, slaap uit, vis een beetje, speel met mijn kinderen, houd een *siësta* met mijn vrouw, Julia, en 's avonds ga ik het dorp in waar ik wijn drink en gitaar speel met mijn vrienden. Ik heb een behoorlijk druk leven, *señor*." De Amerikaan lacht en zegt: "Sir, ik ben een Harvard M.B.A. en kan je helpen. Je moet meer tijd besteden aan vissen, en met de opbrengst een grotere boot kopen. Binnen een mum van tijd kun je verschillende boten kopen. En voor je het weet heb je een hele vloot aan vissersboten."

Hij vervolgt: "In plaats van je vangst te verkopen aan een tussenhandelaar, verkoop je direct aan de klant, en uiteindelijk open je je eigen visfabriek. Je beheert en controleert zelf het product, het verwerken en de distributie. Uiteraard verruil je dit kleine vissersdorpje voor Mexico City, daarna Los Angeles en uiteindelijk New York. Daar stuur je met goed management en leiderschap je multinational aan." De Mexicaanse visser vraagt: "Maar, *señor*, hoe lang duurt dit allemaal?" Waarop de Amerikaanse bankier antwoordt: "15 tot 20 jaar. Maximaal 25." "En wat dan?" vraagt de visser. De Amerikaan lacht weer en zegt: "Dat is het beste gedeelte! Wanneer de tijd goed is, ga je naar de beurs en verkoop je je aandelen aan het publiek en wordt je rijk. Je verdient miljoenen!" "Miljoenen, *señor*? En wat dan?" Vraagt de visser nogmaals. "Dan ga je met pensioen, verhuis je naar een klein Mexicaans vissersdorpje, waar je laat naar bed gaat, uit slaapt, speelt met je kinderen, *siësta*'s houdt met je vrouw en 's avonds het dorp in gaat om wijn te drinken en gitaar te spelen met je vrienden.....

De hond en de spiegels

Een hond had van de tempel met de duizend spiegels gehoord. Hij wist niet wat spiegels zijn, maar zijn verlangen om de tempel te bezoeken was groot. Na een tocht van enkele weken kwam hij bij de tempel. Hij liep de trappen op, en toen hij door de poort was gegaan, keken uit duizend spiegels duizend honden naar hem.

Dat verheugde hem en hij kwispelde met zijn staart. Toen verheugden zich ook in de spiegels duizend honden en kwispelden met hun staart. Hij verliet de tempel met het bewustzijn: de wereld is vol met vriendelijke honden.

Van nu af aan ging hij dagelijks naar de tempel met de duizend spiegels. Op een middag kwam een andere hond in de tempel met de duizend spiegels.

Toen hij door de poort was gegaan, keken uit duizend spiegels duizend honden naar hem. Hij werd bang, liet zijn tanden zien en gromde.

Toen gromden uit de spiegels duizend honden met ontblote tanden terug. De hond trok zijn staart in en liep weg met het bewustzijn: De wereld is vol met boze honden. Nooit meer kwam hij terug naar de tempel met de duizend spiegels.

Spijkers

Er was eens een jongen met zeer weinig zelfbeheersing. Zijn vader gaf hem een zak spijkers en zei tegen hem dat elke keer als hij zijn zelfbeheersing verloor, hij een spijker in de achterkant van de schutting moest slaan. De eerste dag sloeg de jongen 37 spijkers in de schutting.

Over de volgende paar weken, toen hij leerde om zijn kwaadheid onder controle te krijgen, werd het aantal spijkers dat hij in de schutting sloeg geleidelijk aan minder. Hij zag in dat het gemakkelijker was om zijn zelfbeheersing niet te verliezen, dan al die spijkers in de schutting te slaan.....

Uiteindelijk, kwam de dag dat de jongen zijn zelfbeheersing niet meer verloor. Hij vertelde dit aan zijn vader en zijn vader stelde voor dat de jongen nu voor elke dag dat hij zijn zelfbeheersing behield hij een spijker uit de schutting haalde. De dagen gingen voorbij en de jonge man was eindelijk zover dat hij zijn vader kon vertellen dat alle spijkers waren verdwenen.- De vader nam de jongen bij de hand en ging met hem naar de schutting. Hij zei: "Je hebt het goed gedaan, mijn zoon, maar kijk nu eens naar al die gaten in de schutting. De schutting zal nooit meer hetzelfde zijn. Als je dingen zegt in woede, dan laten ze een litteken achter net als deze gaten. Je kunt iemand met een mes steken en het mes er weer uit trekken. Het maakt niet uit hoe vaak je zegt dat het je spijt, de wond zal er blijven.

Echo verhaal

Een man en zijn zoon lopen in het bos.

Plotseling struikelt de jongen en omdat hij een scherpe pijn voelt, roept hij: "ahhhhh!". Verrast hoort hij een stem vanuit de bergen die "ahhhhh!" roept.

Vol nieuwsgierigheid roept de jongen: "Wie ben jij?" Maar het enige antwoord dat hij terugkrijgt is: "Wie ben jij?"

Hij wordt kwaad en roept: "Je bent een lafaard!" Waarop de stem antwoordt: "Je bent een lafaard!"

Daarop kijkt de jongen naar zijn vader en vraagt: "Papa, wat gebeurt hier?"

De man antwoordt: "Zoon, let op!" en hij roept vervolgens: "Ik bewonder jou!" De stem antwoordt: "Ik bewonder jou!" De vader roept vervolgens: "Jij bent prachtig!" en de stem antwoordt: "Jij bent prachtig!"

De jongen is verbaasd, maar begrijpt nog steeds niet wat er aan de hand is. Daarop legt de vader uit:

"De mensen noemen dit ECHO, maar in feite is dit het LEVEN! Het leven geeft altijd terug wat jij er in brengt. Het leven is een spiegel van jouw handelingen. Als je meer liefde wil, geef dan meer liefde! Wil je meer vriendelijkheid, geef dan meer vriendelijkheid! Als je begrip en respect wenst, geef dan begrip en respect. Wil je dat mensen geduldig en respectvol met je omgaan, geef hen dan geduld en respect! Deze natuurwet gaat op voor elk aspect van ons leven."

Bronnen

Achor, S. (2010). *The happiness advantage*. Crown business.

Achor, S. (2012) *The happy secret to better work*. Bekeken op youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.

Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universiteit press.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow*. Psychologie van de optimale ervaring, Meppel: Uitgeverij Boom.

Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.

Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304

Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491

Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332

Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.

Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.

Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a [neural](#) mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.

Randolp, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> op 27-05-2015

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.