

Positief bezig zijn

door Bert Zijlstra

Een positieve levenshouding is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Maar je ergens goed bij of door voelen en positief bezig zijn, kunnen twee heel verschillende dingen zijn. Hoe zit dat?

Positief gedrag

Gedrag is positief en juist indien het de evolutionaire groei en daarmee de kwaliteit van leven van ieder wezen, waar dan ook in de kosmos bevordert. Dergelijk gedrag is levenondersteunend en in overeenkomst met de wetten van de natuur. Positief gedrag stimuleren en bevorderen we daarom zo veel mogelijk. We belonen het, want dat waar je aandacht aan geeft wordt sterker.* Aan negatief gedrag besteden we om dezelfde reden weinig aandacht. Het probleem is echter dat het niet altijd eenvoudig is positief en negatief gedrag van elkaar te onderscheiden.** Iets dat grote ongewenste effecten heeft, kan schuil gaan achter effecten die als positief ervaren worden. Ook het afgaan op je gevoel om te bepalen of gedrag positief is, levert lang niet altijd een correcte interpretatie op.

Onaangename waarheden

Iemand wil op vakantie en spaart. Dan heeft zijn auto een mankement. Voor de reparatie moet een deel van het gespaarde geld worden gebruikt. Dat is een flinke tegenvaller en voelt niet prettig. Afhankelijk van wat er kapot is, kan de reparatie worden uitgesteld. Zelfs met een defecte wiellager blijft de auto wel rijden. Tenminste, voor een tijdje. Wordt er niets aan het mankement gedaan, dan kan het wiel blokkeren, waardoor de auto moeilijk bestuurbaar wordt en in een sloot kan belanden. Total loss. En dat voelt veel beroerder.

In het leven komen regelmatig situaties voor die als moeilijk of onaangenaam worden ervaren. Dat kan privé zijn, of op het werk. Grenzen moeten worden gesteld. Ook moet worden gecontroleerd of en hoe gegeven opdrachten worden uitgevoerd. Evaluaties moeten worden gemaakt en het kan voorkomen dat mensen gewezen moeten worden op hun tekortkomingen. Verbeter het functioneren niet, dan kan het zijn dat er een ontslag volgt. Niet leuk voor de betrokkenen, maar het moet worden gedaan in het belang van het goed functioneren

van het bedrijf of de organisatie.

Uitdagingen

Regelmatig ook moet je iets doen, of wordt er iets van je gevraagd dat buiten je kennis- of ervaringsgebied ligt. Dat is lastig en voor je gevoel doe je dat liever niet. Je kunt natuurlijk weigeren. Maar ga je de uitdaging aan, dan kies je voor verandering en dus voor groei!

Het leven biedt veel mogelijkheden voor groei. Vaak liggen ze verborgen in ervaringen die in eerste instantie onaangenaam aandoen. Laat je je door dat onprettige gevoel niet misleiden en treed je de uitdagingen blijmoedig tegemoet, dan kunnen de opgedane ervaringen juist heel positief blijken te zijn.

* Zie: 'Positieve aandacht' (<http://www.bertzijlstra.nl/publicaties/Overig/aandacht-1.pdf>)

** Zie: 'Uw wil geschiede' (Sidhadornieuws mei 2018)

