

Tekst
CHRISTIANNA KAZANTZIS

Inspirerende plaatjes, affirmaties, Instagram staat er vol mee, maar krijg je ook een beter humeur door die positieve boodschappen? Christianna was benieuwd en trakteerde zichzelf op 30 dagen krachtspreuken.



POSITIVO

in één maand

met elke dag een mooie spreuk

Briefjes, kaarten, wijze spreuken: in mijn ouderlijk huis waren ze overal te vinden. Op de koelkast geplakt of op het krijtbord in de bijkeuken geschreven. Ze kwamen van mijn moeder, die altijd creatieve manieren weet te bedenken om positieve reminders te verspreiden. Als tiener nam ik dat voor lief, maar hoe ouder ik word, hoe meer ik me realiseer hoe bijzonder die opgewekte blik op het leven eigenlijk is.

Je gedachten, gemoedstoestand en gedrag zijn namelijk met elkaar verbonden: wat je denkt, voelt en doet, beïnvloedt elkaar. Is het 's ochtends buiten grijs en nat? Grote kans dat je verzucht: "Wat een rôtweer." Maar onbewust begin je daarmee de dag negatief; een mindset die je de hele dag met je meedraagt. Als ik naar mijn moeder kijk, zie ik een uitzondering. Zelfs in de somberste situatie doet zij haar best er een hoopvolle draai aan te geven. Dat doet ze bewust. Haar optimistische mindset is gebaseerd op de wet van de aantrekkingskracht, die veronderstelt dat de wereld als een spiegel voor je is. Glimlach je tegen de spiegel, dan kun je dus een lach terug verwachten.

Met alle berichten van de laatste tijd – de uitzichtloosheid van de pandemie, de harde tegenstellingen op social media – vind ik het nieuws de laatste tijd maar knap ongezellig. Ik verlang naar zachtere tijden en denk steeds vaker aan de lieve reminders van mijn moeder. Wat ik tot me neem, beïnvloedt me, besef ik, en dat zorgt niet bepaald voor een happy mindset. Wat zou er gebeuren als ik mezelf juist omring met positiviteit? Voorzichtig plaats ik een affirmatie (een positieve krachtspreuk) – op Instagram. En nog een. Een challenge is geboren: in mijn mail-

box floept in no-time het verzoek van de redactie op of ik daar niet eens serieus mee aan de slag wil gaan, affirmeren. Het doel? Een nieuwe, gelukkige mindset creëren. Oké, ik ga ervoor: dertig dagen lang positiviteit verspreiden én oogsten met behulp van affirmaties. Ik heb er zin in, totdat ik in de redactiemail lees dat ik de spreuken ook dagelijks op Instagram ga plaatsen. Ik twijfel even, gaat dit echt werken? Meteen denk ik aan mijn moeder: natúúrlijk gaat dit werken.

week 1

OP DE TO-DOLIJST

Je hersenen nemen over wat ze vaak zien en horen, dus ook teksten kunnen wortel schieten, zolang je ze maar vaak genoeg herhaalt, onderstreept coach en spreker Inger Strietman, die het boek *Mag ik even mijn aandacht* schreef. "Het kan bovendien een ander begin aan je dag geven. Affirmeren is een vorm van herhalen, maar het kan dus net zo goed een documentaire of een afbeelding zijn die je vaak tot je neemt."

TIP

Affirmeren kan voor de spiegel, op post-its of op Instagram, maar er zijn nog veel meer manieren. Christianna: "Ik heb bijvoorbeeld het wachtwoord van mijn laptop veranderd in een inspirerend woord, voor een dagelijkse positieve reminder."

“HELAAS BLIJKT MIJN TO-DOLIJST DWINGENDER DAN DE INSPIRERENDE QUOTE OP DE KOELKAST”

Hoe werkt dat, gaat het knopje in mijn brein vanzelf om? In de *Selflove talk*-podcast van transformatiecoach en auteur Merel Teunis hoor ik het antwoord: “Dankzij de elasticiteit van ons brein kunnen mensen hun denkpatronen veranderen en daarmee hun leven aanpassen. Die denkpatronen zijn de neurale paden en worden over het algemeen gevormd door je denken en handelen steeds te herhalen. Verander je die, dan worden dus langzaam nieuwe paden gevormd.” Herhalen, herhalen, herhalen dus. Ik struin verschillende sites, Pinterest en Instagram af op zoek naar affirmaties. Alles wat me aanspreekt, sla ik op. De mantra die het best bij me past, plaats ik op Instagram – in een story weliswaar, net wat laagdrempeliger. Ik besluit om de tekst ook op een sticky note te schrijven en op de keukenmuur te plakken. Elke keer dat ik een kop thee of koffie zet, kijk ik er even naar. Hoe bewust ik mijn aandacht er ook op richt, het leidt na een week nog niet tot nieuwe denkpatronen. Sterker, ik merk dat ik gewoon bezig ben met mijn to-dolijst. Als dit klusje eenmaal geklaard is, besluit ik een goede vriendin te helpen, terwijl ik eigenlijk behoefte heb aan wat me-time. Ik leg het voor aan Inger Strietman. Zij adviseert me om het nog tastbaarder te maken: “Ga bij jezelf na wat je precies wilt: dat ene boek lezen, of die film kijken? Op het moment dat je het niet specifiek maakt, gaat al het andere voor, want de rest op je to-dolijst is veel duidelijker. Zie het als een agenda-item.” Mijn hart maakt een sprongetje, want een agenda-item toevoegen, dat voelt vertrouwd. Maar zelfs

MANIFESTEREN KUN JE LEREN

Transformatiecoach Merel Teunis is oprichter van healthywanderlust.nl, schreef het handboek *Selflove talk* en maakt de gelijknamige podcast. Zo laat je volgens haar de wet van de aantrekkingskracht voor je werken:

- Ga na wat je verlangens zijn en hoe je die wilt realiseren. Schrijf ze op of maak een *vision board*.

- Stel een intentie op, iets om op te focussen. Vraag je af: wat wil ik bereiken? En hoe ziet het leven eruit wanneer je dat doel hebt bereikt? Probeer het echt te visualiseren; je stelt je er dan neurologisch maar ook energetisch op in hoe je toekomst eruit moet komen te zien.

- Hoe meer tijd en energie je steekt in je einddoel, hoe meer het zal helpen om het te realiseren. Blijf hierbij liefdevol naar jezelf toe, zeg dat je het kunt. Dat werkt als een neurologische herprogrammering, waarbij je toekomstige keuzes en gedachten steeds meer laat afhangen van die nieuwe mindset.

dat werkt niet meteen: ik verlies al snel de focus en begin te balen van mezelf. Strietman: “De kunst is om dan tegen jezelf te zeggen: kijk, ik doe het weer. Hoe kan ik nu alsnog kiezen voor mezelf? Praat vanuit liefde voor jezelf en niet vanuit de baal-modus, daar heb je weinig aan. Probeer jezelf te begeleiden.” Ze heeft gelijk – ‘*Release harsh self-judgement and negative self-talk. You deserve better than that, and you know it!*’. Ik kan nogal pietje precies zijn en hierdoor streng zijn voor mezelf. Ik kan dan behoorlijk in de baal-modus blijven als ik iets in mijn beleving niet goed genoeg heb gedaan.

week 2

NAMASTÉ ALL DAY

De reacties op Instagram zijn positief en de hartjes en duimpjes stromen binnen. Zoals bij ‘*Be the energy you want to attract*’: volgers laten weten dat de affirmatie ze raakt of kiezen ervoor om hem ook te delen. Het moedigt me aan en het zorgt voor dat extra steuntje in de rug. Zodra ik merk dat ik me weer laat afleiden, sta ik bewust op voor een kop thee. Ik kijk aandachtig naar de keukenmuur terwijl het water kookt en als ik de thee inschenk, laat ik mijn blik nog een keer op de sticky note rusten. Ik herhaal de mantra totdat mijn telefoon gaat: een vriend. Intuïtief wil ik meteen opnemen, maar ik kijk nog een keer naar de affirmatie en keer om naar m’n thuiswerkplek. Hé, ik heb net vanuit zelfcompassie gehandeld, besef ik. Ik heb voor mezelf gekozen! Glimmend van trots vink ik mijn nieuwe agenda-item af. De bewustwording van zo’n keuzemoment, dat is vooruitgang, volgens Inger. “We doen veel dingen op de automatische piloot, terwijl je heel vaak ook een andere keuze kunt maken. Wanneer je je van die momenten bewust wordt, zul je merken dat er ruimte ontstaat om dingen anders te doen. En kun je dus keuzes maken die echt goed voor je zijn. Hoe ga je jouw tijd en energie verdelen, aan wie ga je het geven? En op welke momenten is het tijd voor jou? Dat is geen knop die je zomaar omzet, dus doe het stap voor stap: maak het laagdrempelig voor jezelf.”

“MIJN COLLEGA'S VRAGEN ZICH AF OF HET WEL GOED MET ME GAAT”

week 3

MET HOOFDLETTER C

De week begint met een bezorgd bericht van vriendin Kelly: ‘Lieverd, je bent toch geen nare man tegengekomen?’ Ik moet hardop lachen; ik heb de afgelopen weken elke dag op Instagram een andere affirmatie gedeeld – van fijne door-denkers tot vriendelijke reminders – en dat is ook Kelly opgevallen. Ik verzeker haar dat een nare man niet de oorzaak is. Ze reageert wantrouwend, maar laat het rusten. Tussendoor ontvang ik een aantal lieve reacties en dat scheidt vertrouwen, totdat collega Flory me bericht: ‘Hoi Christianna, ik zie nu een tijdje dit soort teksten langskomen en ben nu toch benieuwd: er is toch niks naars aan de hand?’ Ik krijg het benauwd, is het dan toch die Hollandse nuchterheid die ons argwanend maakt? Strietman: “Onderschat het niet als je plotseling dagelijks affirmaties deelt. Veel mensen denken dan dat er iets is gebeurd. Het is nogal een overgang voor je omgeving.”

5X LOVE RULES

Van warme quotes tot eyeopeners: met deze Instagram-accounts trakteer je je *feed* op een dosis zelfliefde.

@alex_elle

@law.of.attraction1111

@moonomens

@nakeiahomer

@wetheurban

Aan het eind van de week plaats ik een bericht over de challenge, ook om eens even te peilen wat de reacties zijn. Ik krijg veel bemoedigende berichten om vooral door te gaan: vrienden, collega's, familie en kennissen laten weten dat ze de affirmaties als positieve reminders zien. Maar het is niet iedereen's kopje thee; ik hoor ook dat sommigen het nogal zweverig vinden. Dat vindt ook collega Flory, totdat ik deze affirmatie deel: 'The 3 c's of life: choices, chances, changes. You must take the choice to take a chance, if you want anything in life to change'. Ik krijg een nieuwe melding binnen en zie dat het Flory is: 'This one I like'.

week 4

OUD GEDRAG

Het voordeel van affirmeren is dat je jezelf ook een nieuwe levenshouding kunt aanleren. Een die kan zorgen voor minder gepieker of beperkende gedachten en voor méér zekerheid en zelfliefde. Merel Teunis: "Wat zijn de overtuigingen die je over jezelf hebt? Wat zeg je tegen jezelf, maar ook tegen en over anderen? Hoe denk je over mogelijkheden en kansen? Juist de woorden die je tegen jezelf zegt, kunnen zorgen voor vertrouwen en kracht." Ik begin ook te begrijpen wat Inger bedoelt met dat teksten wortel kunnen schieten. De woorden die ik tot me neem, beginnen meer op hun plek te vallen. Situaties worden herkenbaar en oud gedrag ook. Als ik geneigd ben om mijn eigen keiharde criticus te zijn, bedenk ik dat ik mezelf ook kan aanmoedigen, zoals ik bij een goede vriend zou doen. Maar de affirmaties van de afgelopen weken resulteren niet alleen in een positieve mindset, ik sta ook meer stil bij simpele dingen: de zon die door-

OP REPEAT

Een vrolijke noot doet wonderen, dus kun je nagaan als die wordt gecombineerd met een positieve boodschap.

Zeven tips voor in de playlist.

● *I love me*

Demi Lovato

● *Know your worth*

Khalid ft. Disclosure

● *Morning*

Francis and the Lights

● *Put your records on*

Corinne Bailey Rae

● *Self-love*

Zen

● *The grass is green*

Nelly Furtado

● *Worth it*

Amber Mark

breekt na een regenbui of kwetterende mussen in een boom, waarvan er een zelfs op de rand van mijn balkon zijn heil zoekt. Dingen die me eerder niet zouden opvallen, maar ik nu aandachtig in me opneem.

Het is een loeier van een cliché, maar het zijn dus écht de kleine dingen die het verschil maken. En nee, om die te kunnen zien, zijn affirmaties niet per se nodig. Maar wel verdomd handig, alleen al om eens wat vaker stil te staan bij hoe waardevol je jezelf vindt. Of zoals de allerlaatste affirmatie die ik voor deze challenge plaats, luidt: *Try not to be like everyone else. That is a waste of a very good life.*

EEN ENORM CLICHÉ, MAAR HET
ZIJN DUS ÉCHT DE KLEINE DINGEN
DIE HET VERSCHIL MAKEN