

Positief denken & Positief waarderen

Het begrip positief denken verbergt bij nader onderzoek twee totaal verschillende kunsten. De kunst om iets te geloven wat je nu nog niet gelooft en daarnaast de kunst om uit een ongelukkige gebeurtenis met enige creativiteit iets positiefs te destilleren.

Allereerst is er de kunst van het geloven, geloven dat je het kunt, geloven dat het je gegund is, geloven dat het zal zijn. De kunst van het geloven speelt in het creatieproces een rol nadat de wens onderkend en gevisualiseerd is. Het geloof dat het zal zijn maakt dat het wensbeeld op een overtuigende en inspirerende manier kan worden uitgedragen en door de ander ook positief ontvangen kan worden.

De bijbehorende techniek heet affirmeren. Daarbij worden mooie zinnen over gewenste waarheden aldoor herhaald en ingeprent. Positief denken is een vorm van doelgericht jezelf voorliegen totdat je het zelf gelooft. Je brein, van nature verslaafd aan het bewijzen van zijn eigen gelijk, zorgt voor de rest. Je brein doet in ieder geval altijd alles wat hij kan om bij te dragen aan de realisatie van hetgeen jij gelooft.

Daarnaast is er de kunst om dat wat nu is op een positieve manier te verstaan. Dat wil zeggen te kunnen zien dat het glas half vol is terwijl het half leeg is. Ik noem dat de kunst van het positief waarderen. Het glas is half vol is echter geen geloof maar een interpretatie van dat wat is. Het in de moeilijkste omstandigheden toch nog iets positiefs kunnen zien, ofwel het positief waarderen van wat er nu is, is een kunst op zichzelf.

Ik vermoed dat de meeste mensen als ze het hebben over positief denken, doelen op het positief waarderen. Het herkennen van positieve mogelijkheden in de nieuw ontstane situatie. Om verwarring te voorkomen is het misschien beter om de termen positief denken en positief waarderen duidelijk van elkaar te onderscheiden. Positief denken is iets geloven wat je nog niet gelooft. Positief waarderen is een bestaande moeilijke situatie bewust van de positieve kant willen zien.