Zo

EERSTE HULP BIJ ALLEDAAGSE KWESTIES

3

Onze sinterklaaslekkernijen zijn uniek in de wereld, zegt bakker Rutger van den Broek. Hij deelt drie recepten, voor marsepein, taaitaai en speculaas.
pagina 20

Goed shoppen

Sta je al in de startblokken voor Black Friday? We inspireren je graag om duurzame keuzes te maken en zochten de leukste gerecyclede producten uit.
pagina 22

Opgeruimde inbox

Het is onwaarschijnlijk dat deze week op E-mailloze Vrijdag geen mails worden verstuurd, maar een tandje minder kan best. Jelle Drijver, trainer slimmer werken, leert je je inbox managen.
pagina 25

‘Er is nog steeds veel om dankbaar voor te zijn’

Dankbaarheid maakt je gelukkiger en gezonder. Voor Thanksgiving en Giving Tuesday leert psycholoog Lilian Jans-Beken (52) je een dankbare levenshouding.

CARIN RÖST

Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn?
„Dankbaarheid is een gevoel dat opkomt als je beseft dat je iets krijgt waar je behoefte aan hebt. Positieve emoties verbreden je blik, terwijl negatieve er juist voor zorgen dat je je focust op je problemen. Op deze manier maakt dankbaarheid je psychologisch flexibeler, veerkrachtiger en minder gestrest.

Ook vermindert het jaloezie. Jaloezie en dankbaarheid gaan lastig samen. Als je buurman een nieuwe auto heeft gekocht, ben je niet jaloers als je tevreden bent met je eigen auto. Uit onderzoek blijkt ook dat dankbaarheid helpt tegen pijn en slaapproblemen en dat het je relatie met anderen verbetert. Als je je partner bijvoorbeeld bedankt voor het doen van de afwas, voelt die zich meer gezien. Bovendien motiveert het om iets terug te doen. Deze wederkerigheid geeft je relatie een stevige basis.”

Waarom vinden we het soms moeilijk om ons zo te voelen?
„Onze individualistische maatschappij maakt het niet altijd gemakkelijk om dankbaar te zijn. Heeft iemand problemen met werk of op een ander vlak, dan vinden we dat al snel de schuld van die persoon. De secularisering helpt ook niet mee; dankbaarheid is een groot onderdeel in alle religies en die vallen steeds meer weg. Nu zitten we ook nog eens midden in een pandemie. Veel dingen kunnen niet op dit moment. Dit is bij uitstek een periode om aan de slag te gaan met dankbaarheid, want er blijft nog steeds veel over waar we dankbaar voor kunnen zijn. We krijgen allemaal te maken met tegenslag. Dankbaarheid is het gereedschap om daarmee om te gaan.”

‘We krijgen allemaal te maken met tegenslag. Dankbaarheid is het gereedschap om daarmee om te gaan’

Hoe maak je je dat eigen in je levenshouding?
„De bekendste oefening is het dankbaarheidsdagboek, waarin je drie dingen opschrijft die die dag zijn gebeurd waarvoor je dankbaar bent. Je kunt er ook een tekening of een foto van maken. Je kunt elke dag aan het dagboek werken of in het weekend. Kies wat past in jouw leven.

Na verloop van tijd zul je je rustiger, positiever en minder gestrest voelen. Net zoals je spieren kun je emoties en gedachten trainen naar een nieuwe levenshouding. Gaandeweg zie je vaker dingen waar je dankbaar voor bent, zonder dat je jezelf daar bewust toe hoeft te zetten.”

Waarvoor kun je zoal dankbaar zijn?
„Mensen, gebeurtenissen, iets materieels of iets wat je ziet in de natuur. Voor iemand die je heeft geholpen met klussen, een mooie regenboog, een bos bloemen die je hebt gekregen, of verse groenten uit je tuin. Het hoeft niet groot te zijn.

Zit je niet goed in je vel, dan kun je al dankbaar zijn voor het feit dat je ’s ochtends uit bed bent gekomen. Begin langzaam; schrijf eerst alleen op waar je tevreden over bent. Later, als je meer geoefend bent, kun je nadenken over waarom dat zo is. Zo ontdek je wat je blij maakt.”

Kun je ook dankbaar zijn voor vervelende dingen?
„Dat kun je zeker leren. Je gaat dan een stap verder in het oefenen van je dankbaarheid, dit noemen we *mature gratitude*, dankbaarheid 2.0. Ga er eens goed voor zitten en denk aan een donkere periode uit je leven. Stel jezelf de vraag: welke nieuwe inzichten of relaties heeft dit opgeleverd? En waar ben je uiteindelijk dankbaar voor?

Als je dankbaar kunt zijn voor tegenslagen, kan het een richting geven in je leven. Het mooie is: dankbaarheid is toegankelijk voor iedereen en emoties zijn besmettelijk. Dus laten we met z’n allen een dankbaarheidsepidemie beginnen.”

TIPS VAN DE EXPERT

1. Samen delen
Maak met vrienden een appgroep aan waarin je elke avond iets opschrijft wat er die dag is gebeurd en waar je dankbaar voor bent. Het versterkt jullie band.

2. Rondje voor de vergadering
Oefen dankbaarheid op het werk. Laat aan het begin van een vergadering iedereen iets noemen waar hij dankbaar voor is. Zeker als mensen elkáár bedanken, creëer je een teamgevoel.

3. Wandeling
Maak een wandeling, alleen of samen. Sta na iedere vijf minuten even stil en kijk rond. Waar ben je dankbaar voor?