

## Aandacht voor prettige gebeurtenissen

Onze geest de neiging om te oordelen. ‘Dit vind ik prettig, dat vind ik onprettig’. Soms ben je je hiervan bewust. Andere keren gaat het meer automatisch en heb je het misschien niet eens door. Prettig, onprettig en neutraal zijn *gevoelstonen*. Dat zijn subtiele stemmingen die nog voorafgaan aan reacties in ons denken, onze gevoelens en gedrag.

De opdracht is om deze week ons extra bewust te zijn van gebeurtenissen die we prettig vinden. Daarbij kan je letten op welke gevoelens je ervaart tijdens de gebeurtenis, wat je tegen jezelf zegt en wat je in je lichaam voelt. Kijk hierbij ook of je het moment gewoon kunt ervaren en waarderen zoals het is.

Kijk of je elke dag op deze manier een prettige gebeurtenis kan herkennen en opmerken, en schrijf de bijkomende gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen op in het logboek van prettige gebeurtenissen (zie verderop). Door deze oefening krijg je vaak meer oog voor de positieve dingen die plaatsvinden in je dagelijks leven. De leert (of herontdekt) de ervaring op te merken, te lezen. Ook word je je wellicht bewuster van het oordeel dat iets prettig of onprettig is - iets dat piekeren vaak op gang blijkt te brengen. Daarnaast kan je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die gepaard gaan met prettige gebeurtenissen makkelijker gaan herkennen.

## Logboek van prettige gebeurtenissen

Wees je bewust van een prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt. Gebruik de volgende vragen om eerst je aandacht te concentreren op de details van de ervaring. Schrijf het daarna op.

<b>Wat was de ervaring?</b>	<b>Was je je bewust van de prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvond?</b>	<b>Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenissen?</b>	<b>Wat voor stemming, gevoelens had je op het moment van de ervaring?</b>	<b>Welke gedachten had je op het moment van de ervaring?</b>
<i>Voorbeeld: op weg naar huis na werk stoppen en een vogel horen zingen.</i>	<i>Ja.</i>	<i>Mijn hoofd voelde zo helder, mijn schouders zakten, ik glimlachte.</i>	<i>Vrolijk, opgelucht.</i>	<i>“Wat geweldig, wat zingen die vogels mooi. Heerlijk om buiten te zijn.”</i>
.....dag				

.....dag				
.....dag				
.....dag				
.....dag				
.....dag				