

VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING : Vief Brugge Onbegrensd
IN SAMENWERKING MET : Liberale Mutualiteit Brugge
DATUM ACTIVITEIT : 17 oktober 2019
PLAATS : Albert Claeszaal, LM, Revillpark 1, 8000 Brugge
AANVANG : 14.00 u
EINDE : 16.30 u
VERANTWOORDELIJKEN : bestuur
NAAM SPREKER : Geert Vantournhout
DESKUNDIGHEID SPREKER : Lifestyle coach
AANTAL AANWEZIGEN : 31
TITEL VAN DE ACTIVITEIT : De kracht van positiviteit

VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

De kwaliteit van je gedachten bepaalt de kwaliteit van je leven. Als je eenmaal de kracht van negatieve gedachten kent, durf je enkel nog positief denken.

Een positieve instelling leidt tot een mooie dag, een mooie maand, een mooi jaar, een prachtig leven.

Er zijn slechts drie soorten problemen. Dat is toch heel goed nieuws?

- De eerste categorie zijn de problemen die je niet zelf kan oplossen.
- De andere groep problemen zijn deze die je niet zelf kan oplossen, maar perfect te regelen zijn met de hulp van iemand.

Bij problemen uit deze twee categorieën kies je best voor een snelle oplossing. Zo voorkom je dat dit probleem er blijft en steeds weer de kop opsteekt. Positief ingesteld zijn betekent hier: los het op, nu!

Maar je hebt problemen die je niet alleen, maar ook niet met de hulp van anderen kunt oplossen. Voor dit soort problemen bestaat geen pasklare oplossing. Als je hiermee te maken krijgt, kan je ingesteldheid op termijn het verschil maken. Tijd is een heel belangrijk element, maar ook het doorworstelen van het complete rouwproces van onbegrip, over woede en frustratie, naar intense pijn en uiteindelijk het stukje bij beetje kunnen plaatsen.

Positief zijn betekent niet negeren van het negatieve. Het betekent accepteren en leren omgaan met het negatieve. Kijk naar de omstandigheden. Analyseer wat je er zelf aan kan doen. Negatieve woorden: niet, geen, nooit, altijd, moeten, maar.

Staar je niet blind op een deur die gesloten blijft, maar kijk om je heen naar een deur die open staat. Geloof in je eigen mogelijkheden. Ik heb besloten om gelukkig te zijn, omdat het goed is voor de gezondheid. Wees tevreden en dankbaar voor wat is. Zoek het niet te ver.