



De tien positieve emoties die onze dag het meest kleuren zijn volgens Barbara Fredrickson:

- plezier
- rust
- hoop
- dankbaarheid
- belangstelling
- trots
- liefde
- inspiratie
- ontzag/waardering
- vreugde

Welk van deze emoties draagt voor jou het meest bij aan jouw (werk)geluk? Wanneer ervaar je deze emotie? En waardoor komt dat? Wat brengt het bij je teweeg? Hoe gedraag je je als gevolg van het ervaren van deze emotie? Wat merkt jouw omgeving daarvan?

**Opdracht:** Verzamel per emotie dingen die voor jou horen bij de emotie. Dat kunnen foto's zijn, herinneringen, verhalen, quotes of fysieke objecten. Je kan ze in een doosje stoppen, of opplakken, digitaliseren of neerzetten, of onderstaande werkbladen gebruiken. Wat werkt voor jou? Kies minimaal één emotie en maak daarvan een dossier voor de volgende opleidingsdag. Stuur je ons een week van te voren een PDF of foto van je dossier?

Voor elk van de 10 emoties noemt Barbara Fredrickson een aantal hulpvragen, die je kunnen helpen het proces te doorlopen, deze vind je op de pagina hierachter.

**Het doel** van deze oefening is om je eigen emoties beter te leren kennen en meer bekend te raken met hoe je deze in kan zetten voor meer geluk. Op momenten dat het nodig is, kan je door naar dit dossier te kijken, de positieve emotie weer naar boven halen en zo profiteren van de positieve effecten daarvan.

Bron: Positivity, Barbara Fredrickson



## VREUGDE

1. Wanneer voelde je je veilig, relaxed, superblij en vol vreugde over wat er toen op dat moment gebeurde?
2. Wanneer had je het gevoel dat alles mee zat, misschien zelfs beter dan je verwacht had?
3. Wanneer had je het gevoel dat je het liefst wilde dansen door de kamer, liep je rond met een lach van oor-tot-oor of straalde je?
4. Wanneer had je zin om gewoon even gek en speels te doen, alleen of met anderen?

## RUST

1. Wanneer voelde je je helemaal rustig en sereen, tevreden met waar je op dat moment was?
2. Wanneer had je het gevoel dat je leven klopte, dat alles ok was, zoals het was?
3. Wanneer voelde je helemaal relaxed en kon je alle spanning in je lichaam loslaten?
4. Wanneer wilde je gewoon rustig zitten en alleen maar genieten van dat moment, alles in je opnemen en denken over manieren om meer van dit gevoel te ervaren?

## HOOP

1. Wanneer voelde je je optimistisch en hoopvol en ging je ervan uit dat het je toch zou lukken, waar je dan ook mee bezig was?
2. Wanneer was je in staat om, ook als dingen onzeker waren, er toch in te geloven dat het goed zou komen?
3. Wanneer heb je fysiek verlangd naar betere tijden?
4. Wanneer heb je je creativiteit ingezet om de dingen beter te maken voor jezelf?



## **DANKBAAR- HEID**

1. Wanneer voelde je je oprecht dankbaar voor wat er gebeurde of voor wat iemand voor je deed?
2. Welke geschenken zijn voor jou het meest waardevol? Wanneer heeft iemand echt zijn best gedaan jou iets waardevols te geven?
3. Wanneer heb je het gevoel van dankbaarheid voor iets of iemand echt gekoesterd?
4. Wanneer voelde je de behoefte om iets wat iemand voor je deed terug te doen? Wat bracht je op ideeën om iets terug te doen?

## **BELANG- STELING**

1. Wanneer voelde je je helemaal alert en nieuwsgierig naar de mysteries en mogelijkheden die voor je lagen?
2. Wanneer voelde je je tegelijkertijd veilig en in beslag genomen door iets nieuws en onbekends?
3. Wanneer voelde je je open en levend, alsof je eigen innerlijke horizon zich voor je ogen ontvouwde?
4. Wanneer voelde je de dwang nieuwe dingen te leren en te ontdekken, om jezelf onder te dom-

## **TROTS**

1. Wanneer was je echt trots op jezelf, vol zelfvertrouwen in je eigen kunnen?
2. Wanneer heb je iets gedaan waarvoor je waardering verdiende? Iets bereikt op eigen kracht?
3. Wat zorgde ervoor dat je je met opgeheven hoofd kon staan? Welk goed nieuws over jezelf deelde je graag met anderen?
4. Wat zorgde ervoor dat je groot(s) durfde te dromen, voor je ging zien wat je zou kunnen bereiken in de toekomst?



## LIEFDE

1. Wanneer voelde je het meest de warmte van de liefde opwellen tussen jou en een ander? Wanneer voelde je je dichtbij, veilig en vol vertrouwen, binnen de relatie met een ander?
2. Wanneer gaf een relatie je het gevoel van de andere positieve emoties, als vreugde, dankbaarheid, enz?
3. Wanneer richtte je je aandacht helemaal op een ander, om het bijzondere in hem of haar te zien en benadrukken?
4. Wanneer voelde je de behoefte om gewoon samen te zijn met een ander en hem/haar te koesteren?

## INSPIRATIE

1. Wanneer voelde je je geïnspireerd, of opgebeurd door goede dingen die gebeurden?
2. Wanneer zag je uitzonderlijke menselijke prestaties of kracht? Wanneer heb je iemand beter zien presteren dan je ooit voor mogelijk had gehouden?
3. Wanneer stond je gebiologeerd en met open mond te kijken naar iets briljants wat iemand deed, wat zich voor je ogen onthouwde?
4. Wanneer deed je echt je best om je prestaties naar een hoger niveau te trekken?

## ONTZAG

1. Wanneer ervoer je een groots gevoel van ontzag of verwondering voor je omgeving en was je een met dat gevoel?
2. Wanneer voelde je je overspoeld door de grootsheid of schoonheid van iets?
3. Wanneer hield je op met lopen of praten bij het zien van iets bijzonders of ontzagwekkends?
4. Wanneer voelde je jezelf onderdeel van iets wat groter was dan jezelf?



## PLEZIER

1. Wat maakt je vrolijk, dat je zin hebt om gek te gaan doen?
2. Welke onverwachte gekke dingen maken jou heel hard aan het lachen? Wanneer deelde je met anderen onverwachte gekke dingen waar jullie samen lol om hadden?
3. Wat maakt je aan het lachen? Wanneer kon je niet meer stoppen met lachen, wat gebeurde er?
4. Wanneer voel je de niet te stoppen behoefte je plezier en lol met anderen te delen, grappen te maken?