

De kracht van positief denken

Zowel in de online- als in de offlinewereld kom je vaak in contact met mensen die negatief of gemeen reageren. Het kan dan voelen alsof je meteen moet terugvechten of reageren met een scherpe opmerking, en dat is een valkuil waar we gemakkelijk in trappen. Het is niet altijd gemakkelijk, maar het is veel krachtiger om niet mee te gaan in die negatieve energie. Denk bijvoorbeeld aan het meisje in het verhaal. Toen de jongen haar beledigde, had ze ervoor kunnen kiezen om boos te reageren, hem te wijzen op zijn gebrek aan respect, of zelfs terug te schelden. Maar in plaats daarvan bleef ze kalm, positief en vriendelijk. Ze koos ervoor om haar reactie niet te laten bepalen door de woorden van de ander.

Wat dit verhaal ons leert, is dat je altijd de keuze hebt om je niet te laten meeslepen door negativiteit. Of iemand nu online of offline gemeen tegen je is, jij hebt de controle over hoe jij reageert. Als je positief blijft, geef je jezelf de kracht om niet in de negativiteit te blijven hangen. Het mooie is dat een positieve reactie de situatie volledig kan veranderen. Het kan zelfs een vervelende ervaring ombuigen naar iets waar je met een goed gevoel op terugkijkt. Dus de volgende keer dat je een kwetsende opmerking ontvangt, herinner jezelf eraan dat die woorden meer zeggen over de ander dan over jou. Je hoeft ze niet te accepteren. Zoals bij een compliment kun je simpelweg zeggen: "dank je" of "bedankt" bij een gemeen commentaar, en het daarna loslaten. Je hebt altijd de keuze om positief te blijven, en dat maakt jou sterker dan de negatieve woorden van de ander.