DOE ELKE DAG IETS AARDIGS

EEN JOURNAL VOOR AL JE
RANDOM ACTS OF KINDNESS

MUS

AARDIGHEID UITOEFENEN

Wat komt er in je op als je het woord *aardig* hoort? Misschien denk je aan andere bijbehorende deugden: onbaatzuchtigheid, empathie, behulpzaamheid, vrijgevigheid, vriendelijkheid. Mogelijk herinner je je een keer dat iemands aardige woorden of daden je dag of week beter maakten. Aardigheid ontvangen voelt fijn en, zo blijkt, er zijn ook veel voordelen aan aardigheid *uitoefenen*.

AARDIGHEID BRENGT ONS SAMEN

Door aardig te zijn voor mensen, of het nu familieleden, vrienden of vreemden zijn, zijn we betrokken met ze en voelen ze zich gezien. Aardigheid, mededogen en liefde richten op jezelf en op anderen (zelfs als je dat in stilte doet, een boeddhistische oefening die liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie heet) blijkt gevoelens van sociale verbondenheid te vergroten en negatieve vooroordelen te verminderen. Door aardigheid uit te oefenen kan de grote wereld een beetje kleiner aanvoelen, al is het maar voor even.

AARDIGHEID GAAT STRESS TEGEN

Aardig zijn tegen anderen kan een verrassende vorm van stressverlichting zijn. Een onderzoek toonde aan dat mensen die in hun dagelijks leven meer aardige dingen dan normaal deden, minder stress ervoeren en zich beter in staat voelden om met negatieve emoties om te gaan. En het omgekeerde bleek ook waar: op dagen waarop de deelnemers minder onbaatzuchtig konden zijn, waren hun stresslevels hoger. Aardige dingen doen kan de afgifte van oxytocine, een kalmerend hormoon, stimuleren. Of het kan zijn dat wanneer we goede dingen voor anderen doen, we ons minder op onze eigen problemen kunnen concentreren.

AARDIGHEID MAAKT ONS BLIJ

Dit lijkt misschien voor de hand liggend – aardig zijn geeft ons een goed gevoel – maar het wordt ook bevestigd door research. Dr. Sonja Lyubomirsky, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Californië, voerde zes weken lang onderzoek uit waarbij proefpersonen werd opgedragen om per week vijf willekeurige aardige gebaren te maken. Aan het eind van de zes weken merkte Lyubomirsky dat de proefpersonen meer dan 40 procent gelukkiger waren geworden. Andere onderzoeken hebben aangetoond dat mensen, zowel volwassenen als kinderen, die aardige dingen doen zeiden een verhoogd niveau van geluk en verbondenheid te ervaren, en minder depressie.

AARDIGHEID IS AANSTEKELIJK

Het idee van 'geef het voort' werkt echt. Onderzoeken hebben aangetoond dat aardige gebaren de ontvangers daarvan kunnen inspireren om zelf ruimhartiger te zijn, waardoor er een steeds verder verspreidend web aan aardigheid ontstaat. En niet alleen de gevers en ontvangers van aardigheid profiteren daarvan. Zelfs toeschouwers van aardigheid worden beïnvloed en daardoor zelf aardiger. Door aardig te zijn, word je daarnaast ook het soort persoon waar andere mensen graag bij in de buurt zijn.

Dit journal is bedoeld om je te helpen meer aardigheid in je leven te ontwikkelen. In dit boek vind je simpele aardigheidsoefeningen en inspirerende en verhelderende quotes. Je kunt van voor naar achteren werken, of door het boek bladeren en in de oefeningen duiken die je aanspreken. Als je specifiekere inspiratie nodig hebt, bekijk dan de lijst met willekeurige aardige daden op de volgende pagina, die gemakkelijke maar betekenisvolle manieren biedt om aardig te zijn.

Regelmatig aardigheid uitoefenen – als het ware een aardigheidsgewoonte aannemen – zal de komende jaren z'n vruchten afwerpen voor jou (en anderen!). Wijd je toe aan aardigheid en maak je klaar om blijvende en positieve veranderingen in je leven te verwelkomen.

WILLEKEURIGE DADEN VAN AARDIGHEID

+ Geef een extra grote fooi in een restaurant.

+ Als iemand hulp nodig heeft of rouwt, help hem of haar dan. Zeg niet 'laat me weten als ik iets kan doen', maar stel specifieke manieren voor waarop je kunt bijdragen. Doe bijvoorbeeld boodschappen, pas op de kinderen of kook een maaltijd.

+ Stop wat wisselgeld in een parkeermeter die bijna verloopt.

+ Bied aan iemands winkelwagentje terug te brengen op de parkeerplaats bij de supermarkt of bouwmarkt.

+ Kijk een dakloze in de ogen aan en lach als je langsloopt.

+ Doe iets speciaals op Moeder- of Vaderdag voor een vriend die een ouder is verloren.

+ Doneer aan een goed doel.

+ Houd de deur open voor mensen achter je wanneer je een gebouw binnenstapt.

- Help bejaarden in je buurt. Doe bijvoorbeeld boodschappen, draag zware tassen, geef ze een lift, help in de tuin of kook een maaltijd voor ze.

- Bied je postbode wat te drinken aan: iets kouds in de zomer of iets warms in de winter.

- Als je collega iets doet wat je waardeert, vertel zijn of haar baas daar dan over.

- Leer de namen van de kinderen van de mensen met wie je regelmatig contact hebt – je buschauffeur, de klaar-over van de school van je kinderen, de barista, je postbode – en noem hun naam als je ze groet.

- Als je een kind dat je kent iets aardigs ziet doen of hoort zeggen, vertel zijn of haar ouders daar dan over.

- Laat in de spits iemand voor je invoegen.

- Onthoud verjaardagen en feliciteer mensen met een kaartje, telefoontje, berichtje of via sociale media.

- Laat wisselgeld achter op een snoep- of koffieautomaat of bij de wasserette.

- Bel een vriend als je op weg bent naar een supermarkt, drogist of warenhuis en vraag of je iets voor hem of haar kunt meenemen.

- Hou de lift tegen (zelfs als je daar geen zin in hebt).
- Sta je stoel af in een drukke bus of trein.
- Wees vriendelijk tegen klantenservicemedewerkers, zelfs als je contact met hen opneemt omdat je gefrustreerd bent over een product of dienst, en ook als je niet tevreden bent met hun antwoorden.
- Stel jezelf voor aan buren en flatgenoten die je niet kent.
- Betaal voor degene achter je bij een tolhuisje (of voor degene achter je in de rij van de koffiebar).
- Laat iemand anders zijn of haar zin krijgen.
- Ga langs bij een verzorgingstehuis, zelfs als je daar niemand kent.
- Laat positieve comments achter bij blogposts die al veel negatieve reacties hebben gekregen.
- Wijs verdwaalde toeristen de weg, zelfs als je haast hebt.
- Bied je *doggybag* (met onaangeroerd eten) aan aan iemand die behoefte heeft aan een maaltijd.

+ Neem met je partner of vriend deel aan een activiteit waar hij of zij van geniet (zelfs als jij dat niet doet).

+ Bied aan om op te passen (gratis, uiteraard) zodat je vrienden met kinderen een avondje uit kunnen.

+ Koop een drankje bij het limonadekraampje van een kind.

+ Geef iemand het voordeel van de twijfel.

+ Reageer snel op emails en voicemails.

+ Bied je talent aan aan iemand die het kan gebruiken. Kun je iemands belastingaangifte verzorgen? Een vriend helpen een website te bouwen? Een lekkende kraan repareren?

+ Wees enthousiast over de successen van een vriend.

+ Als iemand je een geheim vertelt, bewaar het dan.

+ Als je werkgever het toestaat, doneer dan verlof- of vakantieuren aan een collega die ze nodig heeft.

+ Wees niet gierig.

+ Bied aan om een vriend te helpen met iets wat hij of zij steeds uitstelt.

DATUM / /

Neem even de tijd om op te schrijven wat je hoopt te bereiken door dit journal bij te houden. Wil je je gelukkiger voelen? Stress verlichten? Meer gemeenschap creëren in je leven? De wereld een mooiere plek maken? Wat je redenen ook zijn, hou ze in gedachten terwijl je door dit boek werkt.

WHAT YOU LEAVE BEHIND IS NOT WHAT IS ENGRAVED IN STONE MONUMENTS, BUT WHAT IS WOVEN INTO THE LIVES OF OTHERS.~

PERICLES