

Positieve psychologie is een stroming binnen de psychologie die de nadruk legt op **mogelijkheden**, in plaats van onmogelijkheden.

Positieve psychologen doen onderzoek naar omstandigheden waarbij mensen tot bloei komen en technieken die het **welbevinden** van mensen bevorderen.

Denk maar aan onderzoek naar succes, geluk, plezier, welbevinden, vriendschap, empathie en liefde.

Deze stroming binnen de psychologie manifesteert zich als een tegenhanger van reguliere psychologie, die zich meer richt op onmogelijkheden en op psychologische problemen zoals angst, depressie, stress en afwijkend gedrag.

De positieve psychologie kijkt naar wat er wél is, in plaats van wat er niet is.

Vanuit de positieve psychologie besteden we veel aandacht aan optimisme, hoop, flow, relaties met anderen, zingeving, het vergroten van veerkracht en het bouwen op je sterke kanten. Dat klinkt voor veel mensen een beetje soft of zweverig. Maar dat is het zeker niet. De wetenschap laat namelijk zien dat de kans op succes veel groter is als je een probleem oplost vanuit je sterke kanten. Ga maar eens na.

Als je iets moet doen (van jezelf of een ander) waar je eigenlijk geen zin in hebt, dan lekt er energie weg en geef je het sneller op. Iets aanpakken vanuit je sterke kanten geeft energie en gevoelens van optimisme, flow en misschien zelfs zingeving.

Die gevoelens zorgen ervoor dat je langer volhoudt en de kans wordt aanzienlijk groter dat je je missie volbrengt.