Op pagina 148 en 149 leer je het belang van actief en positief denken. Dat is het tegenovergestelde van reactief en negatief denken. Wat het verschil is, wordt vast duidelijk met dit voorbeeld.

Als iemand reactief en negatief denkt, zegt diegene 'Ik zou nu echt aan mijn projectplanning moeten beginnen'. Je kijkt dan naar de toekomst en geeft een oordeel over wat je 'zou moeten' doen. Als je actief en positief denkt, zeg je: 'Ik ben nu mijn projectplanning aan het maken'.

**Er is alleen hier en nu. Wat geweest is, is geweest.   
Wat nog moet komen, is er nog niet en gaat misschien anders lopen dan je denkt.**

Natuurlijk is vooruitkijken belangrijk, maar houd de focus als je aan de slag bent waar die hoort: hier en nu. Wat ben je NU aan het doen?

De energie die je verspilt aan het piekeren (‘ik zou eigenlijk moeten’…) is enorm. Als je die energie had ingezet om het ook te doen, al is het maar tien minuten, dan was je al een heel stuk verder.

Oefen met je gedachten bij hun nekvel pakken als je merkt dat je reactief en negatief denkt. Een heel belangrijk signaalwoord daarbij is ‘moet’, maar ook de tijd waarin je gedachten spelen kunnen je aanwijzingen geven dat je reactief en negatief bezig bent. Dat zijn zinnen met ‘hypothetische tijd’ erin (‘Ik zou nu echt moeten starten met taak X’) en stellige of gechargeerde uitspraken (‘Als ik niet alle informatie heb is het totaal zinloos om te gaan beginnen’).

Noteer welke dingen jij jezelf vaak hoort zeggen. Wat zijn de exacte formuleringen? Wat vertellen die woorden je over je eigen overtuigingen? Wat je daarmee kunt, lees je op pagina’s 141 en 142.