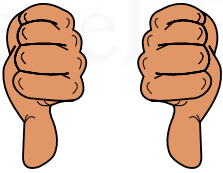


Is complimenten geven belangrijk?



Als je geen complimenten krijgt.

In het algemeen voelen de meeste kinderen en volwassenen zich minder gewaardeerd wanneer ze helemaal geen complimenten krijgen

Invloed van wel complimenten krijgen.

Wanneer we wel regelmatig een compliment krijgen, dan lukt het om beter te presteren en dan voelen we meer vreugde en zijn we meer gemotiveerd. Nu weet je hoe belangrijk complimenten geven en ontvangen is.



Hersenen met een beloningssysteem.

We hebben een stofje in onze hersenen dat noemen ze met een mooi woord 'Dopamine'. Die stof hoort bij het beloningssysteem van de hersenen. Een soort van 'boodschapperstofjes' die informatie doorgeeft van de ene naar de andere zenuwcel. Dopamine zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. (noemen het ook wel 'geluksstofje')

Te kort aan het 'geluksstofje'

Eet je te veel suiker, je maakt je te druk, je beweegt en je slaapt te weinig, dan maak je geen geluksstofje aan. Die heb je wel nodig om je prettig te voelen. (iets zoets eten helpt eventje meestal)



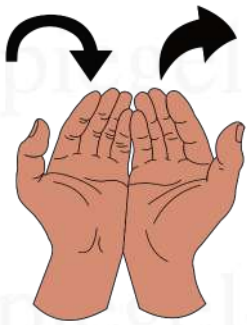
Wanneer is het geluksstofje actief?

Als je aan het sporten bent, als je heerlijk aan het eten bent en verliefd bent, zorgt het stofje voor een gevoel van geluk. Dat gevoel wil je vaak herhalen. Alles wat je direct een belonningsgevoel geeft vinden je hersenen heel fijn. We willen dat stofje blijven activeren.

Waar richten we nu onze aandacht op?

Je kunt je richten op dat je gezond eet, voldoende beweegt en een goede nachtrust hebt. Maar we hebben het hier over complimenten geven en krijgen. Beloningen geven je hoe dan ook een goed gevoel. Complimenten krijgen is zo'n beloning en dat bevordert je plezier, geeft meer waardering.





Ontvangen en geven.

Ontvang je complimenten van een ander, dan weet wat de ander in jou waardeert. Geef je complimenten dan laat je weten wat je waardeert in de ander.

Invloed van wel of niet complimenteren

We hebben vaak te weinig geoefend in hoe je de andere persoon kunt laten weten dat je die waardeert.

Ontvangen van de complimenten is soms ook nog best moeilijk en hoor en zie je ze wel elke dag? Je kunt je fysiek en al denkend je minder goed kunnen gaan voelen doordat je geen of nauwelijks waardering krijgt. Hoor jij nooit waarom je goed bezig bent of dat de ander jou bijzonder vindt, de kans dat jij je steeds beroerder gaat voelen is groot.

Te weinig of geen waardering.

Als je te weinig gewaardeerd wordt en ander zeggen niet vaker hoe leuk ze vinden dan kan dat heel veel invloed hebben. Invloed op hoe jij je fysiek voelt, vaker ziek, minder gemotiveerd of bijna geen vriendinnen of vrienden. Wanneer het 'geluksstofje' niet meer geactiveerd wordt, kunnen o.a. de gevolgen zijn; vermoeidheid; lastiger om vooruit te denken; drang naar zoet eten, drinken en sombere gedachten.

Geef jezelf eerst aandacht.

Ben je zelf uitgeput of kost alles teveel energie, richt je dan met je aandacht op jezelf. Zorg goed voor jezelf in de eerste plaats, eerder kun je de ander geen gemeente complimenten geven. Die komen dan helemaal niet in je op.



Spiegel

Wanneer ik de ander een compliment geef over bijvoorbeeld dat ik diegene zo 'behulpzaam' vind, dan weet ik wat ik daar mee bedoel. Dat komt omdat ik weet wat behulpzaam betekent. Als ik naar de ander kijk, kijk ook als het ware in de spiegel. Ik herken 'behulpzaam' omdat ik dat zelf ook heb. Als ik geen idee zou hebben wat 'behulpzaam' zou betekenen kan ik onmogelijk een ander een compliment geven dat hij of zij 'behulpzaam' is.

Ik geef dus een compliment over iets wat ik zelf al weet.



Het helpt ook mij.

Een compliment die ik geef zegt ook iets over mij. Als ik de ander zie dan herken ik bijvoorbeeld 'behulpzaam'. Misschien is de ander iets meer 'behulpzaam' en daar leer ik weer van en bewonder dat in de ander.

Daarom!

Complimenteren kan er voor zorgen dat de sfeer verbeterd, positiever gedrag tot gevolg, enthousiasme en motivatie groeit, het stimuleert, geeft meer zelfvertrouwen, positiever zelfbeeld, meer aandacht voor elkaar.... Kortom heel erg belangrijk dus!

