

Niks mis met een druilerige dag!



Moet je je voorbereiden op een sollicitatiegesprek? Of moet je een belangrijke beslissing nemen, bijvoorbeeld over bezuinigingen of ontslagrondes?

Doe het op een grijze regenachtige dag. Op deze dagen zijn we vaker gespannen, wat somber of van slag. Hindert niet. Sterker nog, je beslissingen worden er alleen maar beter door. Volgens een onderzoek van de Australische psycholoog Joe Forgas zorgt een slechte stemming voor meer aandacht, meer zorgvuldig denken en betere besluitvorming.

Heb je juist creatief denken nodig, bijvoorbeeld om na te denken over een nieuwe richting met je carrière, relatie, hobby's of schrijven, doe deze dingen in een omgeving die je stemming verbeteren. Pak die lekkere stoel, zet mooie muziek op, zorg voor frisse lucht en omring je door mensen die van goede wil zijn.

Door zo je stemming vorm te geven, stimuleer je dat deel van de hersenen dat zorgt voor creativiteit, flexibiliteit en samenwerking.

Die druilerige dagen in de herfst kunnen ons nog wel eens van pas komen. Doe er je voordeel mee en neem die beslissing!