

## Een vriendelijk woord van Pascale Naessens

Schrik niet als u straks een vriendelijke 'goedendag' krijgt van een wildvreemde Bekende Vlaming. De begroeting past in *Zeg maar goeiendag*, een actie van reclamebureau BBDO Think die onze samenleving optimistischer wil maken. Kookboekenauteur Pascale Naessens doet mee.

### Vanwaar uw engagement?

NAESSENS: Ik denk dat wij Belgen zulke kleine, positieve initiatieven heel hard nodig hebben. Ik ben van nature optimistisch ingesteld. Misschien dat het negativisme hier mij daarom nog harder raakt? Ik reis vaak naar het buitenland om de vertalingen van mijn boeken te promoten. Het contrast met onze mentaliteit is zo frappant. Het was telkens een verademing om even van dat Belgische negativisme verlost te zijn.

### De aanslagen van 22 maart hebben allicht geen goed gedaan.

NAESSENS: Dat weet ik niet. Ik heb het gevoel dat die ook veel solidariteit hebben losgemaakt. Misschien kunnen ze de negatieve spiraal waarin we zitten omkeren? Om een of andere reden focussen wij altijd op het slechte. We willen alles neerhalen en de schuld op elkaar steken. Daar moeten we maar eens vanaf, want niemand wordt er beter van.



'Één positieve daad per dag helpt.'

### Elkaar vriendelijk groeten kan helpen?

NAESSENS: Daar ben ik van overtuigd. En ik niet alleen. Het is wetenschappelijk bewezen dat één positieve daad per dag – het mag iets heel kleins zijn – het geluksgevoel van mensen aanzienlijk doet toenemen. Kent u het boek *Gelukkig zijn kun je leren* van Martin Seligman? Hij beschrijft een experiment waarbij mensen zichzelf een week lang dezelfde vraag moeten stellen: 'Welke positieve dingen heb ik vandaag gedaan?' Het effect op hun geluksgevoel was meteen merkbaar, en hield tot drie maanden aan. U moet het zelf maar eens proberen. Het helpt.

### Krijgt iedereen die u straks tegenkomt een goedendag van u?

NAESSENS: Wees maar zeker. Dat doe ik overigens al mijn hele leven. Paul (*Jambers, haar man, red.*) lacht daar weleens mee. Terwijl het echt werkt.