

Hoe je de beste complimentjes geeft èn ze ontvangt

'Wat straal je vandaag!' 'Knap gedaan, die klus', 'Wat kun jij goed luisteren.' Een oprecht compliment geeft je het gevoel dat je gezien wordt. Maak je ze eigenlijk te weinig? Of vind je het lastig een pluim zonder tegensputteren in ontvangst te nemen? Vijf tips, omdat het vandaag complimentendag is!

Strooi ze rond

Net zoals een glimlach is een compliment een klein cadeautje dat niets kost. Er is dus geen enkele reden om er zuinig mee te zijn. Probeer elke dag minstens één welgemeend compliment uit te delen. Je zult niet alleen zien dat je de ontvanger er blij mee maakt, maar ook dat je er zelf vrolijk van wordt. Mits je het meent, natuurlijk.

Wees oprecht

Want dat is wel een belangrijke: een compliment heeft alleen waarde als het oprecht is. Prijs iemands gevoel voor humor, zijn aanstekelijke enthousiasme of zijn nieuwe schoenen dus niet omdat je iets 'moet' zeggen. En zeg het wanneer het je te binnen schiet, want een impulsief compliment is het leukst: dat komt recht uit het hart.

Wees persoonlijk

De complimentjes die je bijblijven hebben je vaak geraakt omdat ze te maken hadden met iets dat belangrijk voor je was, of omdat ze precies op het juiste moment kwamen. Als iemand hard gewerkt heeft aan een lastige opdracht, doet een pluim voor al die arbeid extra goed. Wie onzeker is over zijn kleding, waardeert een compliment over die blitse nieuwe schoenen.

Neem het in ontvangst

Gek eigenlijk, hoe lastig het soms kan zijn om een compliment gewoonweg in ontvangst te nemen. Voor je het weet zwak je het af: nee hoor, iemand anders deed het nog veel beter dan jij, of: ach, die trui, dat is een uitverkoopje van drie jaar terug. Zonde, want zo doe je niet alleen jezelf tekort, maar ook degene die gewoon iets aardigs tegen je wilde zeggen. Een enthousiast 'dank je wel' is een prima antwoord. Zie een compliment als een presentje, dat neem je ook aan zonder het te bagatelliseren.

Complimenteer jezelf

Voel je je wel eens ongemakkelijk als je een pluim krijgt, train jezelf dan in het verdragen van complimenten. Zeg elke dag tegen jezelf wat je goed gedaan hebt, waarom je trots op jezelf bent. Zo ga je jezelf meer waarderen, en ontvang je waardering dus ook gemakkelijker van iemand anders.

Win een complimentenspel

Manon Ende en Daphne Hoogendoorn wilden Nederland een beetje complimenteuzer en positiever maken, en bedachten dat je daarmee het beste kunt beginnen bij kinderen. Ze ontwikkelden een Complimentenspel, waarmee je elkaar kunt uitdagen positiever naar jezelf en de ander te kijken. We verloten drie exemplaren van het spel. Kans maken? Mail dan voor vrijdag 3 februari naar webredactie@happinez.nl waarom jij graag een Complimentenspel zou winnen, en vergeet niet je adresgegevens te vermelden.

A large rectangular area with a bokeh background of soft, out-of-focus circles in shades of yellow, orange, and pink. A dark pink horizontal bar is overlaid in the center, containing the text 'Wat straal je vandaag!' in white. Below the bar, a faint, light-colored floral pattern is visible.

Wat straal je vandaag!