

### Vergroot je Veerkracht deel I

#### **Oefening 1** bij "GEBRUIK POSITIEVE EMOTIES"

##### **Kijk naar wat je hebt, niet naar wat je mist**

Zijn blije mensen dankbaar? Of zijn dankbare mensen blij? Over het antwoord kun je lang debatteren. Ondertussen hebben tal van studies uitgewezen dat dankbaarheid positief bijdraagt aan zowel je fysieke- als mentale gezondheid.

Dankbaarheid voelen en uiten maakt niet alleen gelukkiger, het vergroot ook nog eens je empathisch vermogen, maakt je zelfbewuster, helpt je beter te slapen en, last but not least, hebben dankbare mensen een voordeel als het gaat om veerkrachtig kunnen zijn in een crisis en stressvolle situaties.

Meestal laten we dankbaarheid zien aan anderen voor hulp die ze hebben gegeven of voor iets dat we van ze hebben gekregen. We hebben baat gehad bij de acties van anderen en zo laten we onze gevoelens naar hen blijken. Denk aan die mooie beelden van de steunbetuigingen aan de 'Frontrunners' tijdens deze Corona crisis.

Maar denk jij wel eens na over wat dankbaarheid aan anderen doet voor jezelf?

En hoe kun je nou oefenen in dankbaar zijn?

Probeer eens een van de suggesties hieronder en merk wat voor krachtig gevoel dit geeft:

Noteer 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Alles kan en het hoeft helemaal niet hoogdravend te zijn. 'Er stond geen rij bij de kassa vandaag' of 'ik heb lekker in de zon kunnen lezen' kan heel goed.

Je kunt ze in je hoofd noemen, maar opschrijven werkt nog beter omdat je er zo nóg bewuster mee bezig bent. Je kunt ervoor kiezen om dit 's ochtends te doen, voordat je uit bed stapt, of 's 'avonds voordat je gaat slapen (doe ik altijd).

Belangrijk is dat je het niet als een opgave ziet, maar eigenlijk iets naar waar je naar uitkijkt om te doen.

En dat is alles. Ze hoeft niets met de drie dingen te doen. Voel je simpelweg dankbaar dat ze er zijn.

Een speelse variant hierop is de volgende:

Zoek een grote pot of doos. Versier die met van alles wat je kunt bedenken, lintjes, glitter, stickers, wat dan ook. Houd het simpel of maak het uitbundig, als het maar prettig oogt.

Schrijf vervolgens drie dingen waar je dankbaar voor bent en stop je op losse papiertjes in de doos of pot. Doe dit iedere dag.

Na verloop van tijd heb je een pot vol dingen en redenen om dankbaar voor te zijn en voor het leven wat je leeft. Door dit herhaaldelijk te doen ontwikkel je een prettig gebruik voor jezelf om diepe waardering te ervaren. Met alle positieve bijkomstigheden er nog bij! En wanneer je in een sombere stemming bent en wel wat opbeurends kunt gebruiken kun je wat papiertjes uit de pot halen om te herinneren aan alle mooie dingen (en mensen!) in je leven.

### **Doe een 'dankbaarheidswandeling'**

Ga 1 tot 3 keer per week een korte wandeling maken van ca. 10 minuten.

Tijdens de wandeling denk eens aan:

- Al die goede dingen die je in je leven hebt
- Welke dingen er zijn waar je dankbaar voor kunt zijn
- Hoe die dingen waar je dankbaar voor bent je helpen in je leven
- Waarom het is dat je er dankbaar voor bent
- Enz.

Het kan zijn dat je tijdens je wandeling dingen tegenkomt waar je dankbaar voor bent. Of je kunt deze tijd gebruiken om te reflecteren over dingen die de laatste tijd gebeurd zijn en waarvoor je dankbaarheid voelt.

Je kunt je wandeling met anderen maken, maar het is niet de bedoeling dat je met anderen praat, het gaat om een stille wandeling.

Wanneer je weer terug bent kun je 5 minuten de tijd nemen om die dingen te noteren waarvoor je dankbaarheid voelde tijdens de wandeling. Misschien dacht je aan iemand die je met iets heeft geholpen; maak dan duidelijk waarom je dankbaarheid voelde bij deze hulp.

Hieronder nog een voorbeeld hoe je een Dankbaarheid Weekoverzicht kunt maken.

<b>Ik ben dankbaar voor</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
Dingen die ik heb die veel mensen niet hebben							
5 doelen die ik behaald deze week							
5 mensen die me blij hebben gemaakt deze week							
Mijn familie omdat...							
5 goede dingen die me deze week zijn overkomen							
Notities voor mezelf							

Misschien lijkt deze oefening wat gekunsteld, te makkelijk, of juist te ingewikkeld. En denk je misschien: moet dit mijn veerkracht vergroten?!  
 Klik niet te snel weg!  
 Je zult merken dat wanneer je ermee aan de slag gaat (en het niet bij een keer laat) er langzaam krachtige veranderingen gaan optreden in de manier waarop je dingen denkt, voelt en doet. Je leert jezelf beter kennen en vindt nieuwe manieren om met (uitdagende) situaties om te gaan.

*Veerkracht is het vermogen om je aan te passen bij tegenslag, bij een tragedie, dreiging of stressvolle omstandigheden.*

*Veerkracht is iets gewoons, niet iets ongewoons.*

*Bij veerkracht gaat het er niet om of je het wel hebt of niet hebt; iedereen heeft veerkracht in meer of mindere mate.*

*Veerkracht kun je vergroten als je je aanleert om helpende acties, gedachten en gedrag in jezelf te verankeren.*

*Al denk je misschien van niet, iedereen kan veerkrachtig zijn.*