

### Vergroot je Veerkracht deel I

#### **Oefening 1** bij "NEEM DE REGIE"

##### **Reflecteren op.....jezelf**

Het is niet mogelijk om controle te krijgen over je emoties en gedrag en je veerkracht te vergroten wanneer je geen inzicht hebt in wat het is dat je zo laat reageren.

Het is een gegeven dat het gedrag dat je vertoont, een reden heeft. Dit kan te maken hebben met je emoties en gevoelens, je gedachten en je overtuigingen. Deze diepere motivaties en waarden bepalen vaak hoe we op tegenslag reageren.

Om deze gedachtestromen en overtuigingen helder te krijgen is het zaak om vanaf een afstandje 'de diepte' in te gaan en met een open blik naar datgene wat je beweegt te kijken. Alsof je met een omgekeerde verrekijker naar jezelf kijkt. Met die blik ontstaat bewustwording, begrip, perspectief en een bredere context waarop jij je (productieve) acties kunt gaan baseren.

Zelfreflectie; het stilstaan bij je eigen gevoelens, gedachten en handelingen maakt de weg vrij voor meer zelfsturing en het maken van (nieuwe) veerkrachtige keuzes.

Zelfreflectie brengt je ook in contact met je geestelijke en fysieke behoeftes: dus weten wat je wel en niet nodig hebt en wanneer je, bijvoorbeeld, hulp van anderen nodig hebt.

Zelfreflectie hoeft niet 'zwaar' of een opgave te zijn. Hoe vaker je het doet, hoe groter je inzicht in jezelf wordt en hoe sneller je weloverwogen een keuze kunt maken hoe je volgende reactie op iets zal zijn.

Reflecteren op jezelf kan op verschillende manieren. Een ervan is het onderzoeken van je eigen gedachtestromen en gedrag d.m.v. het stellen van vragen. Bijvoorbeeld zo:

1. Beschrijf een situatie die lastig voor je is zo objectief mogelijk.
2. Noteer eerst je gedachtestroom en meningen ongecensureerd.
3. Identificeer je emoties en gedrag in de specifieke situatie.

Stel jezelf vragen als:

- *Wat betekent dit voor me?*
- *Wat is het dat me het meeste raakt hierin?*

- *Wat is het ergste hierin voor mij?*
- *Wat zegt dat over mij?*
- *Wat is hier zo erg aan?*
- *Wat is het waardoor ik mezelf laat leiden?*
- *Wat deed ik precies?*
- *Wat motiveert me?*
- *Wat is het wat me boos/verdrietig/gespannen maakt?*

Stel Wat-vragen i.p.v. waarom-vragen. Bij 'waarom' stel je je mogelijk defensief op.

*Let op: de antwoorden die je krijgt uit een degelijke zelfreflectie dienen puur als 'eyeopener' het gaat er niet om dat je een oordeel of een evaluatie geeft over jezelf!*

### **Leren stil te staan bij je emoties**

Met deze oefening kun je je bewuster worden van wat er in je omgaat.

Zet een timer voor elk uur, of kies willekeurig een moment. Op het moment dat hij afgaat, check je bij jezelf wat er in je hoofd gebeurt, hoe verloopt die gedachtestroom?

Wanneer je dit vaker doet, merk je dat er meer gebeurt dan je misschien eerst dacht. Gun het wat tijd, geef niet te snel op.

Doe dit twee of drie keer per week totdat je je gedachtestroom goed kunt horen zonder al teveel inspanning. Als je hier beter in wordt stop dan met het zetten van de timer en train jezelf om naar je gedachtestroom te luisteren wanneer er sprake is van tegenslag. Vraag jezelf: wat denk ik op dit moment? Zijn dit overtuigingen die ik vaker denk? Enz.

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.*