

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 1 bij "WEES WENDBAAR"

Blijf langer hangen

Stel je voor, er gebeuren je op een dag tien dingen, bijvoorbeeld op het werk of in een relatie, en negen daarvan zijn positief en eentje is negatief. Waar heb je dan de neiging om het meest aan te denken? Precies, waarschijnlijk aan die ene negatieve!

Prettige dingen die nuttig een goed voor ons zijn gebeuren meerdere keren op een dag; een lekker kopje koffie, een klusje in huis afmaken, maar ze passeren in ons brein als water door een vergiet. Terwijl een nare of stressvolle ervaring erin blijft steken.

Dit komt omdat onze hersenen oorspronkelijk zijn ontwikkeld om alert te zijn op gevaren, daarop direct te reageren (vechten of vluchten of 'bevrozen') en die alarmerende, stressvolle ervaring vervolgens in de hersenen op te slaan.

Dit werkt als je in de prehistorie leeft en er achter elke tak iets kan schuilen dat je op kan eten.

Maar die neiging om 'teveel' te leren van negatieve ervaringen en te weinig van positieve helpt ons niet in huidige tijden, integendeel.

Want tot overmaat van ramp zijn er in de loop van de evolutie nieuwe netwerken in de hersenen ontwikkeld, die reflecteren op het verleden en het kunnen plannen voor de toekomst mogelijk maken. Met die netwerken kunnen we, helaas, helaas, ook 'malen'.

Hadden we in de prehistorie geleefd, dan zouden we wel leren van gevaarlijke ervaringen, maar er niet door geobsedeerd raken. Terwijl wij in de huidige tijd maar door kunnen piekeren over zorgen, teleurstellingen en zelfkritisch zijn: 'er kan zoveel mis gaan', 'ik ben zo'n idioot' enz.

En nu komt het: de gedachten en gevoelens die we hebben als we blijven piekeren hebben net zo'n invloed op de hersenen als die negatieve, 'gevaarlijke' ervaringen doen!

Gelukkig zijn er meerdere dingen waarmee je die 'automatische nadruk' op het negatieve in ons systeem aan kunt pakken.

Een ervan is ons niet alleen meer te focussen op momenten van tevredenheid en rust, maar ook langer.

Bijvoorbeeld, als je adem haalt, merk dan op dat er nog zoveel meer lucht is om te kunnen doorademen. Realiseer je dat je je veilig kunt voelen. Nu en straks.

Of wanneer je een klus hebt afgerond, een mailtje gestuurd, de tuin gedaan, met de hond gelopen...blijf dan nog even bij dit gevoel van tevredenheid. Of als er iemand met wie je een goede band hebt naar je lacht of iets aardigs zegt, blijf dan even die connectie voelen.

Neem die ervaringen in je op, blijf bij ze voor tenminste een seconde of zes (of langer) zodat ze de kans krijgen om zich in je brein en zenuwstelsel te verankeren.

Zo ontwikkel je meer balans in jezelf en hoe meer je van dit soort ondersteunende ervaringen opslaat, hoe meer het innerlijke kracht wordt. Waarmee je vervolgens op een veel evenwichtiger manier op tegenslag kunt reageren.

Met dank aan Doctor Rick Hanson

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.