

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 2 bij “GEBRUIK POSITIEVE EMOTIES”

Het cultiveren van positieve emoties

Je kunt niet op commando zeggen: “ik ben nu blij” of “ik ben nu vrolijk”. Terwijl het hebben van positieve emoties wél tal van voordelen kent, zoals:

- meer flexibiliteit in ons denken; onze gedachten en ideeën worden beter op elkaar afgestemd en dit zorgt voor een creatievere manier van denken en problemen oplossen.
- Mensen die positieve emoties ervaren lijken constructievere en flexibeler om te gaan met stressvolle, negatieve gebeurtenissen

Hier zijn vier technieken om positieve emoties te ervaren zonder het te forceren:

- 1) Denk aan de momenten dat je een bepaalde positieve emotie voelde. Denk aan een specifiek moment waarop je dankbaar was, of vreugde ervaarde.
Wanneer we teruggaan naar dat moment en het écht herbeleven, dan kunnen we die positieve emotie óók herbeleven.
- 2) Doe alsof je een bepaalde emotie ervaart: als je je stemming wilt verbeteren, bijvoorbeeld, doe alsof je vrolijk bent. Vaak kan ons dat ook al vrolijk maken. Het is belangrijk hierbij dat je lichaam ook hiermee correspondeert. Alleen zeggen: “ik ga nu vrolijk worden” werkt niet. Vraag jezelf af: hoe doe ik als ik vrolijk ben? En als je op die manier ook je lichaam beweegt, heeft dit ook een emotioneel effect.
- 3) Plaats jezelf in situaties waar je meer positieve emoties zult ervaren. Als je je stemming wilt verbeteren heeft het meestal niet veel zin om binnen te blijven met de gordijnen dicht. Zoek een context op waar de kans groot is dat je wel een bepaalde emotie zult krijgen.

- 4) Geef aandacht aan wat je al aan het voelen bent. Vaak zijn we ons niet bewust van de emoties die we hebben. Wanneer we daar nog dieper op intunen kunnen we zien dat we eigenlijk dankbaarheid, hoop of sereniteit voelen en kunnen we toestaan dat deze gevoelens binnenin ons kunnen gaan groeien. Hierbij is het belangrijk dat we gevoelens niet gaan forceren (je trekt ook niet aan een bloemen knop om hem uit te laten komen). Geef het wat het nodig heeft; aandacht en voeding.

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.