

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 2 bij “WEES WENDBAAR”

Verander 3 dingen in je routine

Door de jaren heen blijven we zo hangen in de routines die we onszelf eigen hebben gemaakt dat ze al niet eens meer opvallen.

Wanneer er dan iets onverwachts gebeurt hebben we vaak niet de flexibiliteit om er goed mee om te gaan.

Je kunt dit tegenaan door elke dag iets aan een van je routines te veranderen: probeer je tanden eens met je andere hand te borstelen (of je haar), neem eens een andere route naar huis, ga eens op een andere tijd koffie drinken enz.

Het klinkt misschien een beetje onbenullig, maar dat is het niet. Als je open staat voor verandering (van welke aard dan ook) en hier ook goed op kunt reageren heb je een belangrijk onderdeel van veerkracht te pakken dat waardevol is om te onderhouden.

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.