

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 3 bij "GEBRUIK POSITIEVE EMOTIES"

Hoop doet Leven

Wat denk jij als je aan hoop denkt? Heb jij het beeld voor ogen van iemand die de blik ten hemel slaat en vervolgens afwacht of er iets goed gaat komen?

Dit beeld kun je helemaal bijstellen. Hoop is verre van passief en heeft alles te maken met veerkracht!

Wat doet hoop?

Hoop is nogal subjectief en zowel psychologen als filosofen hebben moeite gehad om er een sluitende definitie van te maken. Hoop heeft in ieder geval betrekking op positieve gevoelens over de toekomst en de wil om naar een doel toe te werken. Vaak wordt hoop gekoppeld aan motivatie, optimisme en een goede stemming.

Hoop vervaagt niet in tijden van tegenspoed of crisis. Hoop blijft juist vaak aanwezig, ondanks armoede, ziekte en oorlog. Hoop bevordert een positieve blik zelfs in de meest moeilijke omstandigheden.

Ben jij in de regel hoopvol gestemd? Dan word je beter in staat geacht om stressvolle situaties meer als uitdaging dan als bedreiging te zien. Hierdoor vermindert de intensiteit en toename van stress in je lichaam.

Bovendien werkt hoop als een beschermende factor tegen de ontwikkeling van chronische angst en heeft het de potentie om je algehele gevoel van welzijn te versterken.

Hoop en optimisme

Hoop is niet hetzelfde als optimisme, al hebben ze veel van elkaar weg. Bij allebei ga je ervan uit dat er goede dingen in je leven zullen gebeuren. Het verschil zit hem erin dat je bij optimisme een positieve houding hebt ten opzichte van iets dat waarschijnlijk zal gebeuren.

Bij hoop heb je een positieve houding ondanks dat het leven misschien niet zal verlopen zoals je had gepland.

Acties die hoop versterken:

1) Geef jezelf punten – erken je successen.

Wanneer het tegenzit of je twijfelt over jezelf zijn je succes momenten vaak het laatste waar je aan denkt. Terwijl die er wel degelijk zijn! Neem de tijd om die te noteren.

En ga daarbij ver:

Ben je op tijd je bed uit gekomen? Geef jezelf een punt.

Ben je aardig geweest voor een vriend of buur? Geef jezelf dan een punt.

Is er iemand die van je houdt? Weer een punt.

Lief zijn voor jezelf (maar dan ook echt) is een van de beste manieren om je hoopvaardigheden te versterken.

2) Bouw aan constructieve sociale relaties.

Het maakt zeker uit wie er zoal tot je kennissenkring behoort.

Wanneer je je, bijvoorbeeld, omringt met mensen die zelf depressief of ongemotiveerd zijn, heeft dat zeker een weerslag op jou en is dit naar alle waarschijnlijkheid geen hoopversterker.

Ga jezelf dus omringen met mensen die jou kunnen ondersteunen (en andersom!). Mensen die zorgen dat je je goed voelt, die je kunnen aanmoedigen. Ga een netwerk opbouwen van mensen die jouw interesses delen, die je nieuwe dingen kunnen leren enz.

Hier volgen twee oefeningen voor meer hoop:

Oefening 1

Een manier om hoop binnenin je te versterken is door de dag te beginnen met het bedenken van 3 dingen waar je naar uit kijkt. Vervolgens bedenk je hoe je ervoor kunt zorgen dat ze alle drie ook gebeuren.

Oefening 2

Stel, je gaat ervan uit dat hoop ervoor kan zorgen dat je naar doelen toe beweegt. Dat hoop je motivatie versterkt en dat hoop helpt bij het ontwikkelen van een plan dat je ook echt gaat uitvoeren.

Noteer dan hieronder:

Hoop: wat is een doel dat je hoopt dat je bereikt in de toekomst?

Plan en Actie: welke kleine acties helpen je dichter bij dit doel te komen?

Overtuiging: schrijf 3 korte zinnen die je herinneren aan jouw capaciteiten. Bijvoorbeeld: “ik ben vindingrijk en creatief”

- 1)
- 2)
- 3)

Met dank aan Kate Snowise

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.