

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 3 bij “NEEM DE REGIE”

Maakt iets je onrustig? Kijk dan in de spiegel.

Deze oefening leert je om jezelf alleen te vergelijken met...jezelf.

Hoe vaak betrekken we niet iets wat een ander heeft of overkomt op onszelf. Dit kan onrust, zorgen of stressgevoelens opleveren die misschien wel helemaal niet aan de orde zijn!

Want omdat je directe collega Frank wordt ontslagen hoeft dat niet te betekenen dat jij ook zonder baan komt te zitten.

En omdat de man van Agnes vreemd gaat hoeft dat nog niet te betekenen dat je die van jou in de gaten moet gaan houden.

De dreiging van het Corona virus is reëel. Toch hoeft het niet betekenen dat ook jij ‘automatisch’ ziek zal worden of een naaste zal verliezen.

En Frank en Agnes zijn twee verschillende mensen in verschillende situaties.

Wanneer de situatie van anderen je dreigt te overweldigen, kijk dan in de spiegel.

Focus op JOUW situatie in de context van JOUW leven, en niet op dat van anderen om je heen.

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.