

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 4 bij "GEBRUIK POSITIEVE EMOTIES"

Ik ben....

We zijn zo gewend om 'gewoon ons ding' te doen dat we vaak niet beseffen hoeveel we eigenlijk in huis hebben. Neem jouw kwaliteiten, wanneer heb jij die voor het laatst onder de loep gelegd?

Je sterktes kennen en je hiervan ook echt bewust worden, werkt als geld storten in je veerkracht bank. Als het nodig is weet je precies hoeveel je kunt besteden.

Noem dus 6 (7 mag ook!) kwaliteiten die jou als persoon het meest typeren. Dit kan 'goed met mensen omgaan' zijn, maar ook 'zorgzaam zijn en een geweldige kok'.

Neem de moeite om ook anderen die jou goed kennen om advies te vragen.

Mocht je zelf zo gauw niks kunnen bedenken, hieronder staan een aantal kernkwaliteiten, specifieke sterktes die jou kenmerken, die jou maken tot wat je bent en waarop je terug kunt vallen. Pik er zes uit en noteer bij elk een situatie wanneer en hoe je die sterkte hebt laten zien. Maar voel je vrij om anderen te bedenken.

Bekijk je lijstje. Zo, die kun je in je zak steken!

Afspraak is afspraak	Inspirerend
Anticiperen	Integer en integriteit
Ambitieuw en grensverleggend	Intuïtie en intuïtief ingesteld
Analytisch	Krachtig
Autonoom	Kritisch, alert en waakzaam
Bedachtzaam, doordacht en weloverwogen	Kwetsbaar en kwetsbaarheid
Beheerst	Loyaal en trouw
Behulpzaam en hulpvaardig	Medelijden, compassie
Bescheiden	Moed, moedig en durf
Beschouwend	Ontspannen, relaxt en tevreden
Betrokken en betrokkenheid	Oog voor details
Betrouwbaar	Open, openheid en openhartig
Collegiaal	Oprecht
Compassie	Meegaand en volgzaam
Concreet	No nonsens
Consequent	Nuchter
Consciëntieus en gewetensvol	Optimistisch

Creatief Daadkrachtig Diepzinnigheid Diplomatiek Directief Discipline Discreet Doener, praktisch en oplossingsgericht Doortastend Doorzettingsvermogen Eerlijk Empathisch, begrijpend en invoelend Energiek Enthousiast Flexibiliteit Gedreven en gedrevenheid Geduldig Genuanceerd Gevoelig en gevoelsmens Harmonie, eenheid en saamhorigheid Heftig en intens Helicopterview Hoog sensitief Humor en humoristisch Improviseren Inlevingsvermogen Innovatief en vernieuwend	Ordelijk, systematisch en gestructureerd Prestatiegericht Realistisch Recht door zee Rechtvaardigheidsgevoel Sensitief Snel kunnen schakelen Sociaal Speels Spontaan en spontaniteit Teamplayer of samenwerker Temperamentvol Toegankelijk en benaderbaar Toewijding en toegewijd Verantwoordelijkheidsgevoel Verbindend Volhardend Voortvarend Vurig en fel Welbespraakt Wilskracht en vastberadenheid Zachtaardig of zachtmoedig Zakelijk en zaakgericht Zelfcompassie Zorgvuldig Zorgzaam
--	---

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.