

### Vergroot je Veerkracht deel I

#### **Oefening 5** bij “GEBRUIK POSITIEVE EMOTIES”

##### **Positieve betekenis ↔ positieve emoties**

Uit onderzoek blijkt, dat een van de beste manieren om positieve emoties te laten groeien is door ze te ervaren. Door actief op zoek te gaan naar positiviteit in het dagelijks leven zul je meer positieve emoties gaan ervaren, waardoor je weer meer positieve betekenis ziet in je leven, waardoor je weer meer positieve emoties zult ervaren enz.

Zo zie je, positiviteit vermeerdert zichzelf in een soort ‘positiviteit-loop’.

Wil je meer positiviteit in je leven? Wees er dan constant alert op. Evalueer elke situatie waarin je jezelf bevindt en probeer via onderstaande stappen om meer positieve betekenis te vinden en aan te brengen.

##### **1) Negatieve gebeurtenissen in een positief kader zetten.**

Hier ga je een gebeurtenis herwaarderen. Denk aan een moment waarop je tegenslag ervaarde of dat er iets fout ging, of waardoor je je neerslachtig voelde. Wat maakte dat je er toch met iets van positiviteit op terug kan kijken? Welke positieve elementen kun je (alsnog) toevoegen om de gebeurtenis in een positief kader te kunnen zetten? Misschien heb je er iets van geleerd? Of ben je dichterbij iemand anders gekomen? Of kun je jezelf vergeven voor de fout die je maakte?

##### **2) Dagelijkse gebeurtenissen doorspekken met positieve waarde.**

We nemen in ons dagelijks leven zoveel dingen gewoon voor lief en zien vaak helemaal niet hoe mooi of bijzonder ze zijn. Kijk b.v. eens goed om je heen tijdens een wandeling. Merk op hoe prachtig dat licht op die bomen schijnt, hoe lekker fris de lucht is. Of kijk eens goed naar de mensen om je heen, zie hoe aanstekelijk het is als iemand vriendelijk is, of realiseer je hoe blij je bent met de mensen waarvan je houdt.

##### **3) Realistische doelen nastreven én bereiken.**

Hoe fijn is het als ons iets lukt wat we graag wilden bereiken. Dat gevoel van trots, vreugde en misschien wel euforie geeft een enorme positieve boost.

Probeer iedere week 1 of meer doelen te bepalen, waarvan je weet dat je ze ook kunt behalen. Maak het niet te groot b.v. een nieuw recept uitproberen, een kamer opruimen, tenminste 4 kennissen bellen en vragen hoe het met ze gaat enz.

Een tip: probeer je doelen niet te makkelijk te maken (dan is het effect minder) en ook niet te moeilijk (dat de kans groot is dat het niet lukt).

En hier nog een bonus tip:

### **Ga voor de glimlach! (of doe alsof!) en verbeter je stemming**

Onze hersenen kennen niet het verschil tussen een echte lach en een gefakete lach.

Wanneer je dus doet alsof je glimlacht reageren je hersenen precies op dezelfde manier als wanneer je daadwerkelijk glimlacht: er komen dezelfde 'prettige' chemische stofjes vrij.

Dus zelfs **doen alsof** je positieve emoties voelt kunnen een echt positief effect hebben 😊

Om een wat langer effect te krijgen kun je het volgende doen:

- Ontspan de spieren in je voorhoofd en je wangen en laat je mond een beetje open vallen.
- Span de spieren bij je mondhoeken aan en trek ze naar achteren richting je oren.
- Maak je lach zo groot mogelijk en trek je wenkbrauw spieren een beetje op.
- Houdt dit zo ca. 20 seconden vol.

Probeer deze oefening in je dagelijkse routine op te nemen door bv te lachen vlak voordat je de telefoon opneemt of wanneer je onder de douche staat.

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.*