

Tips voor het vergroten van je veerkracht

Als je je nu in deze bizarre tijd angstig of bezorgd voelt, ben je niet de enige. Ik heb een aantal praktische dingen beschreven die je wellicht kunnen helpen in deze tijd.
Tegenslag is onvermijdelijk. Het leven gaat echt met vallen en opstaan. Wat er ook zorgt voor die tegenslag: de vraag is, lukt het je dan om weer op te staan.
En hoe sta je weer op? Ik weet, dat je mindset je enorm kan helpen, hoe moeilijk een situatie ook is. Vanuit welk perspectief je kijkt bijvoorbeeld of je vanuit wanhoop de situatie benadert of vanuit hoop. Geef je je over aan een negatieve spiraal of klim je eruit via een positieve opwaartse spiraal? Met positiviteit zijn we beter opgewassen tegen de uitdagingen van het leven. Tegenslagen verwerken we gemakkelijker. Hierdoor neemt je veerkracht enorm toe.

Wil jij je veerkracht vergroten? Ga dan met deze tips aan de slag.

1. Omarm verandering - als je kunt accepteren dat het leven een dynamisch karakter heeft, dat niets in ons leven permanent is, dan vergroot dat je veerkracht. Situaties en gebeurtenissen veranderen in ons leven, met af en toe een gevoel van gelukzaligheid of verdriet. Als je je realiseert dat verandering een onmisbaar onderdeel van het leven is en je daarin flexibel kunt zijn, wordt je weerbaarder.

2. Geloof in jezelf - zelfvertrouwen hoeft niet vanuit een gevoel van hoop te komen, maar vanuit het besef dat je ongeacht waar je je in het leven bevindt, iets te bieden hebt. Dat je een bijdrage kan leveren en ieder van ons heeft een vaardigheid, een passie, een emotie of iets anders in zich dat je kan helpen een hoger niveau van succes en geluk te bereiken. Geloof in jezelf. Herken je eigen krachten en ontwikkel je vaardigheden. Door elke dag je gevoel van eigenwaarde te versterken, bouw je je veerkrachtreserves op.

3. Ben optimistisch - veerkrachtige mensen blijven optimistisch. Optimistisch blijven tijdens donkere periodes kan moeilijk zijn, maar een hoopvolle blik behouden is een belangrijk onderdeel van veerkracht. Positief denken betekent niet dat je het probleem negeert om je te concentreren op positieve resultaten. Het betekent dat je begrijpt dat tegenslagen tijdelijk zijn en dat je over de vaardigheden en mogelijkheden beschikt om de uitdagingen waarmee je te maken hebt aan te gaan. Waar je mee te maken hebt, kan moeilijk zijn, maar het is belangrijk om hoopvol en positief te blijven over een betere toekomst.

4. Zorg goed voor jezelf - zorg ervoor dat je de mogelijkheid hebt om je emoties te uiten en de spanning naast je neer te leggen. Als je gestrest bent, kun je gemakkelijk je eigen behoeften verwaarlozen. Het verliezen van eetlust, het negeren van lichaamsbeweging en niet genoeg slaap krijgen, zijn allemaal veel voorkomende reacties op een crisissituatie. Doe dingen die je ontspannen en die bij je passen. Ga bij jezelf na hoe je je voelt over wat er gebeurd is en wat je onderneemt om goed voor jezelf te zorgen.

5. Uit je dankbaarheid - dankbaarheid is waardering voor wat je hebt, van een dak boven je hoofd tot een goede gezondheid voor mensen die om je geven. Dankbaarheid vergroot je veerkracht, waardoor je moeilijke momenten met meer hoop en moed tegemoet kunt treden.
Besteedt elke dag een paar minuten aan het denken aan vijf grote of kleine dingen waar je dankbaar voor bent. Schrijf ze op als je wilt. Wees specifiek en onthoud wat elk ding voor jou betekent.