

Veerkrachtkookboek

Maak je eigen veerkrachtkookboek

Als je één probleem hebt, kun je gewoon een oplossing zoeken – het ‘recept’ om een band te plakken of een scheiding netjes af te handelen. Maar het leven confronteert je met uiteenlopende tegenslagen. Daarom is het goed om aan je eigen veerkrachtkookboek te werken. Sommige recepten zijn eenvoudig, andere moeilijk. Wat zijn jouw effectieve manieren om met tegenslagen, stress en uitdagingen om te gaan?

Je kunt je eigen recepten verzamelen. Neem bijvoorbeeld je eigen succesverhalen als uitgangspunt. En kijk bij anderen af hoe zij met tegenslagen omgaan.

Oefen met nieuwe manieren.

Een opzetje voor je eigen veerkrachtkookboek geef ik je graag mee. Misschien helpt het je om je eigen veerkracht te laten groeien! Je kunt het recept vaker invullen, met steeds een andere inhoud. Daar is niet één manier voor. Zo heb je zelf ook de keuze uit verschillende recepten.

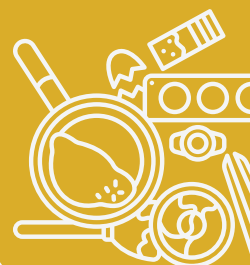
Recept voor veerkracht

De signalen van tegenslag waar dit recept goed voor is, zijn:

Tegenslag is onvermijdelijk maar ook heel persoonlijk. Wat is voor jou een teken dat je iets lastig vindt?

Denk aan emoties (verdriet, angst, woede, ...), aan lichamelijke signalen (slaapgebrek, pijn in je rug of nek, steeds trek in chocolade, ...) of aan gedachten (piekeren, jezelf veroordelen, ...). Zie ze als nuttige alarmsignalen: ze vertellen je dat je iets nodig hebt.

Wat ik dan nodig heb, is:





Hoewel we soms vooral bedenken wat er ontbreekt of niet goed is, is het ook waardevol om na te denken over wat je op een moment van tegenslag nodig hebt. Heb je behoefte aan rust, duidelijkheid, steun, energie, vertrouwen, liefde, ...?

Probeer hierin wel realistisch te zijn: het probleem verdwijnt waarschijnlijk niet opeens, het gaat erom wat jou helpt om je beter te voelen en er beter mee om te gaan.

Wat ik zelf kan doen om dat voor elkaar te krijgen, is: _____

Als je zelf iets kunt doen om jouw behoeftes te (laten) vervullen, dan is het eenvoudiger om veerkrachtig te zijn. Misschien kun je jezelf vriendelijker toespreken, om hulp vragen, iets leuks doen om weer even te genieten, rust nemen, naar buiten gaan of juist iets heel anders. Het gaat er niet om of de tegenslag jouw schuld is of niet. Misschien heeft iets of iemand jou iets aangedaan waardoor je je nu rot voelt. Door te kijken naar wat jij zelf kunt doen, neem je zelf het heft weer in handen om er het beste van te maken.

De eerste stap die ik dan zet, is: _____

Het is vaak eenvoudiger om te bedenken wat je zou moeten doen, dan om er ook mee te beginnen. Maak de eerste stap dan ook zo concreet mogelijk. Als je bij tegenslag vaker even een wandelingetje zou willen maken, kun je zeggen dat de eerste stap is om je schoenen aan te doen na het avondeten. Als je steun zou willen zoeken, is de eerste stap misschien een berichtje sturen aan je moeder of je beste vriend. Zorg dat je eerste stap zo simpel is, dat je die ook gemakkelijk kunt zetten als je je minder goed voelt.