

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Module 4 : Krachtbronnen

- **Vertrouwen**
- **Krachtbron: positieve mindset**
- **krachtbron: emoties hanteren**
- **Krachtbron: loslaten**
- **Moment voor jezelf en jouw verhaal**
- **opdrachten**
- **oefeningen**

Inleiding

Veerkracht bouw je op door je te verbinden aan de krachtbronnen in jezelf. Durf jij te vertrouwen op je eigen kracht? Vertrouwen is een woord wat voor veel mensen een heel grote betekenis heeft. Maar vaak ook een van de grootste struikelblokken in je leven. Tegenslag of een verlies is namelijk een enorme schok voor ons vertrouwen in de toekomst.

Vertrouwen raakt elk aspect van het leven. In module 1 heb je de impact van verlies in de levenscirkel/verliescirkel onderzocht. Zo kan je het verlies van vertrouwen in je relatie ervaren, in de familie, de werksituatie, je baas, de politiek, je lijf of je geest.

Ik hoor vaak dat mensen aangeven dat je zichzelf zijn kwijtgeraakt, het vertrouwen in zichzelf.

Het gebrek van zelfvertrouwen heeft grote invloed op je veerkracht. Als je gebrek aan zelfvertrouwen hebt durf je je minder kwetsbaar op te stellen, je durft minder mee te bewegen en gaat je vaak schrap zetten om de volgende tegenslag op te kunnen vangen. Daar gaat het dan vaak mis, want dat maakt juist dat je kunt breken. In de praktijk noemen we dat veelal een burnout.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

In module 2 heb je je coping onderzocht. *Hoe vaak zet jij je schrap en in welke situaties?*

Ik daag je uit om weer te vertrouwen op je eigen kracht. Wanneer je zelfvertrouwen groeit daarmee je veerkracht!

In deze module ga je de krachtbronnen in jezelf onderzoeken, je ermee verbinden en ze versterken.

Veerkracht is de kunst van Terug- Mee en Opveren.

5 stappen om je veerkracht te vergroten

1. (h)erkennen van de situatie
2. Accepteer/aanvaarden
3. **Verbind je met je krachten**
4. Geef zin en betekenis aan wat er gebeurt
5. Zet een stap ! (hoe verder)



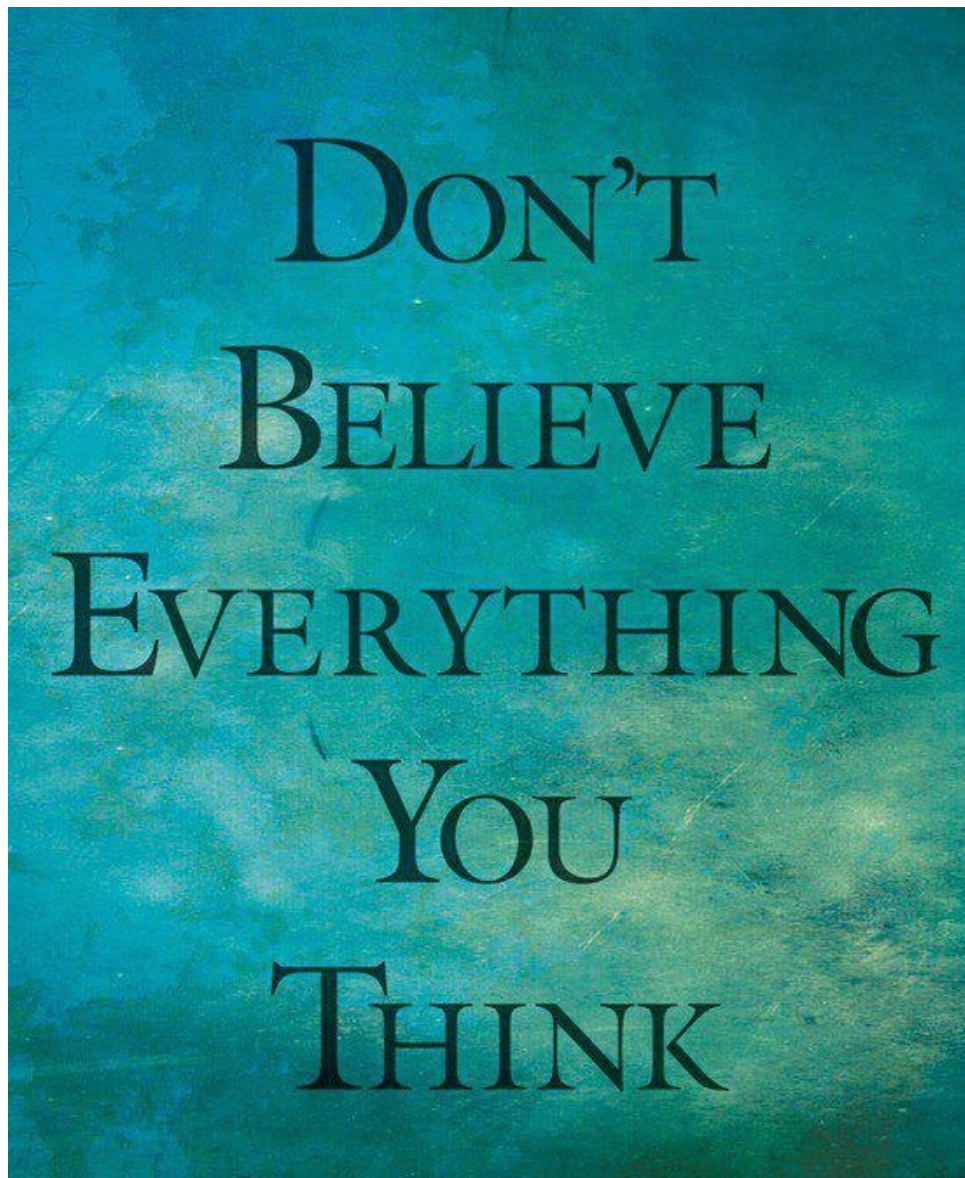
Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Stap 3: Verbind je met je krachten

We worden niet geboren met overtuigingen, gedurende ons leven bouwen we deze overtuigingen op, de meeste onbewust. De meeste sterke overtuigingen ontstaan al in de kindertijd.

De 'veelal onbewuste' overtuigingen sturen ons gedrag, dit creëert onze eigen realiteit, echter is dit ook de waarheid? Nee dus! Het is niet de werkelijkheid, maar je eigen werkelijkheid.



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Krachtbron: Positieve Mindset (denk je sterk)

Je gevoel en je gedachten zijn onafscheidelijk van elkaar. Wat je voelt bepaalt wat je denkt en de manier waarop je denkt heeft invloed op wat hoe jij je voelt.

In de vorige module heb je onderzocht of je regelmatig een fixed mindset hebt en welke belemmerende overtuigingen er zijn. Overtuigingen/gedachten die ons niet echt helpen.

De vraag die we ons nu stellen is: hoe kan ik ervoor zorgen dat ik mij niet laat overmannen door mijn gevoelens/emoties? Hebben mijn gedachten de kracht om die gevoelens te veranderen?

Het antwoord is Jazeker!

Is het je gelukt om bij de opdracht uit module 3 een belemmerende overtuiging om te buigen naar een positieve gedachte of zin? Zeg deze zin dan een paar keer hard op achter elkaar en voel wat er in je lijf gebeurt.

Als je geen verandering voelt. Geen punt....

Het is namelijk niet zo eenvoudig als een schakelaar omzetten. Je moet met aandacht dit blijven oefenen. Schrijf je ervaringen op in je schrift.

Opdracht 1: positieve focus

Denk aan een probleem of een lastige situatie waar je op dit moment in verkeerd.

1. Wat zijn de beste (onverwachte) dingen die er kunnen gebeuren?
2. Welk verschil zal het maken als die dingen gebeuren
3. Welke verschil zal het voor jou maken?
4. Wat hiervan gebeurde al een beetje in het verleden of gebeurt nu al?
5. Hoe kan het weer gebeuren?
6. Wie of wat kan je daarbij helpen?

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Krachtbron: Emoties hanteren

In dit werkboek staan diverse oefeningen om je emoties beter te leren voelen en te beheersen. In sommige situaties worden we geconfronteerd met diverse lichamelijke gewaarwordingen. Zoals zweten, hartkloppingen, ademhaling die hoog zit, brok in je keel of rood worden. We noemen dit vaak emoties, die ons overspoelen en hebben het gevoel dit niet te kunnen beheersen. Het gaat als het ware met je aan de haal. Ik leer je wat technieken vanuit de mindfulness en de neurocoaching (PMA) die helpen deze gewaarwordingen te neutraliseren.

Moment voor jezelf en jouw verhaal

- ✚ Welke negatieve gedachten (fixed mindset) herken je bij jezelf?

- ✚ In welke situaties (momenten) schiet je in een in deze negatieve gedachten?

- ✚ Denk eens aan zo'n moment en focus de details, beschrijf de details. Zet hierbij al je zintuigen open: *(wat hoor, ruik, proef en zie je en ook voelen zoals de warmte of dat iets zacht is)*

- ✚ Waar neem je wat waar in je lijf? *(beschrijf precies waar je wat voelt een druk op je borst of is het een verkramping of draaiend gevoel in je maag?)*

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

- ✦ Laat het gevoel helemaal toe, herken je dit gevoel? In welke situaties nog meer? Je onbewuste komt vanzelf met een ander plaatje (gedachte). *Ga het niet bedenken, maar laat het los.*

Je kunt deze oefening ook doen vanuit positieve mindset! Start met een moment waarbij je een geluksgevoel of een prettig gevoel ervaart.



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Krachtbron: Loslaten

Zeg je ook regelmatig: “dat moet ik loslaten” of zeggen andere dat je het moet loslaten?

We hebben de neiging om sommige ervaringen sterk te waarderen en andere te verwerpen. In beide gevallen is het een soort vastklampen aan een gedachten, een gevoel of een situatie.

Soms is een gedachte, een lichaamssensatie, een verlangen, een gebeurtenis of periode zo prettig of geeft het ons zo'n vertrouwd gevoel dat we het willen vasthouden. Dit vertrouwde gevoel kan ook spelen bij niet zulke positieve situaties, zoals bij een verslaafde partner of bij pesten op het werk bijvoorbeeld. We blijven hopen dat het beter wordt, tegen beter weter in. Hierdoor stagneert het proces van rouw en van verdere groei.

Loslaten is een manier van dingen er laten zijn en accepteren zoals ze zijn

Het start met een bewust besluit om los te laten, hoewel dit besluit op meerdere momenten terug zal komen. Het lijkt op het openen van je hand, om iets los te laten wat je omklemt. Doe dit met aandacht en liefdevol. Loslaten is iets anders dan wegslijten....

Het betekent niet dat we situaties gaan vermijden, de andere kant op kijken. Maar juist dat we bereid zijn de situatie en onze emoties te laten zijn, zoals ze zijn. In het hier en nu. Durf je te vertrouwen?

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Oefeningen om je emoties beter te beheersen

Ademhaling: bij heftige emoties, gespannenheid en stress

Aandacht oefening: ademruimte (geluidsfragment)

1. Bewustzijn

Breng jezelf in het huidige moment door in een rechte houding te gaan zitten. Sluit je ogen en vraag je af: wat ervaar ik op dit moment? Welke gedachten, gevoelens heb ik en wat zijn de lichamelijke gewaarwordingen?

2. aandacht voor je ademhaling

Breng je volle aandacht naar je ademhaling, naar het in en uitademen. Je hoeft er niets aan te veranderen, alleen volgen.

Je ademhaling kan als anker fungeren om je naar het hier en nu te leiden en kan je helpen om aandachtig en rustig te worden.

3. Uitbreiding

Breid nu je aandacht en adem uit naar je onderbuik. Terwijl je adem in en uit stroomt. Concentreer je bij elke inademing op het uitzetten van je buik en bij de uitademing op het inzakken van je buik.

Het is niet nodig om de ademhaling onder controle te krijgen. Laat gewoon de ademhaling gaan.

Soms zal je geest afdwalen van je aandacht voor je buikademhaling naar gedachten, plannen, dagdromen wat dan ook. Dat is allemaal oke! Dat doet onze geest nu eenmaal, het is geen fout of falen.

Als je merkt dat je bewustzijn niet meer bij je ademhaling is, feliciteer jezelf dan. Je bent teruggekomen en je bewust van wat je ervaart. Dan leidt je vriendelijk je aandacht weer naar je ademhaling en je gewaarwording in je onderbuik.

Probeer dit 3 minuten vast te houden en breid deze oefening steeds met enkele minuten uit.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Vlinderbeweging: bij heftige emoties

Kruis je armen voor je borstkast en leg je handen gekruist op je schouders. Tik om beurten links en rechts op je schouders met je ring- en middelvinger. Je zult voelen dat je rustiger wordt.

Het kan ook helpen om met gekruiste armen op je benen te rusten en met je handen op je knieën te tikken.....eerst links en dan rechts.

5-4-3-2-1 methode bij piekeren, slapeloosheid, stress

Ga rustig zitten en richt je aandacht eerste heel bewust op 5 verschillende dingen, die je kunt zien. Noem ze in je hoofd op.

Concentreer je op 5 dingen die hoort en noem ze weer in je hoofd.

Concentreer je op 5 dingen die je voelt en noem ze weer in je hoofd.

Wanneer je klaar bent, richt je je aandacht op 4 dingen die kunt zien, horen en voelen.

Als je niets nieuws vindt dan neem je iets wat je al eerder genoemd hebt.

Ga zo door tot je bij 1 bent.

Je zult voelen dat je kalmer wordt. Je kunt de oefening nog eens herhalen voor een krachtiger effect.



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Notities en Inzichten module 4.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Notities en Inzichten module 4₄