

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Module 7 : Zet een stap

- Actieve rol
- Doelgericht
- Mindset: Moed
- Moment voor jezelf en jouw verhaal
- Opdrachten

Inleiding

Als je betekenis geeft aan hetgeen je is overkomen, komt er veelal ook energie vrij om in actie te komen. Voor veel mensen betekent betekenisgeven ook ergens een doel of zelfs een missie aan koppelen.

Voor Mieke en mezelf was dit het opzetten van het centrum voor Verborgene Verlies. Natuurlijk is dit een hele grote stap. En stond dit er niet 1,2,3, maar het gaf ontzettend veel energie om over onze missie te praten en deze te gaan delen met de wereld. En zo zijn we stap voor stap begonnen aan dit avontuur!

Jouw vrijheid zit vooral in het voor jezelf kunnen realiseren van een breder perspectief. In plaats van je als een slachtoffer neer te leggen bij de situatie of je er tegen te willen verzetten.

In de vorige modules hebben we gekeken naar het transitieproces en vooral welke betekenis jij geeft aan hetgeen jou is overkomen.

We veranderen door verlies en door te rouwen ontdekken we de betekenis van het verlies, wat het ons brengt en wat het kost. En hoe we verder gaan in het leven?

Hoe kan ik kracht putten uit de verlieservaring en mijn bron van vreugde weer aanboren?

Deze vragen houden altijd in dat je je oriënteert op een betere toekomst.

In deze module gaan we aan de slag met het zetten van een stap of eerste stapjes.
Neem Actie!

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

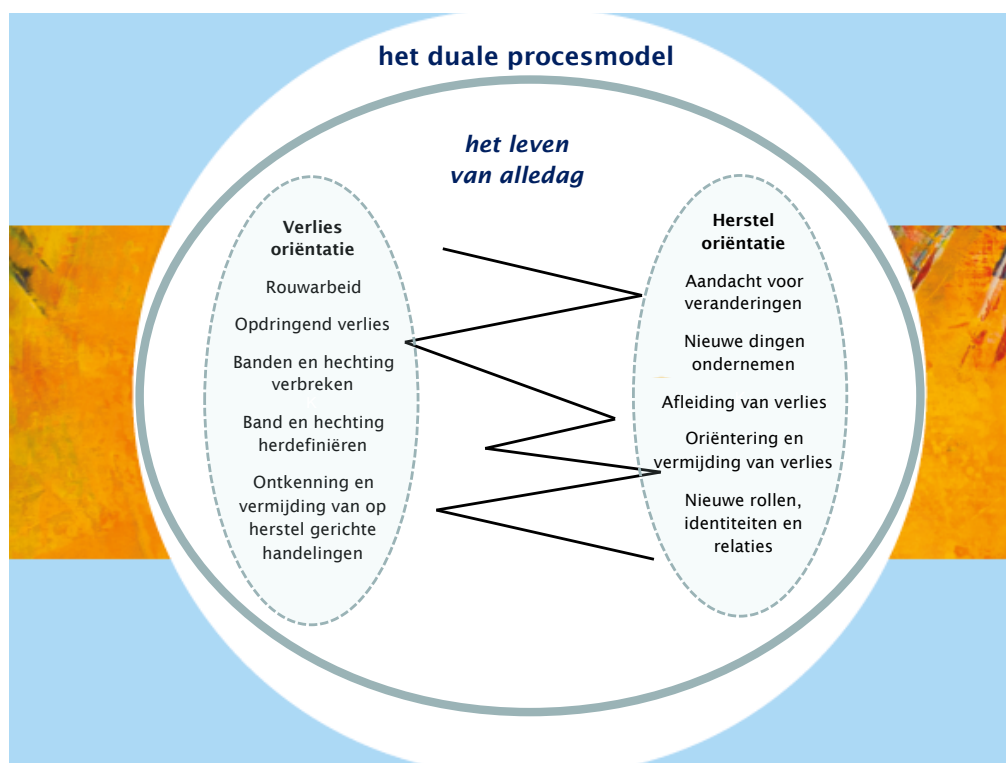
Actieve rol:

Tijdens het transitieproces is het belangrijk om je veerkracht te stimuleren. Dat betekent dat je niet alleen bezig bent met verwerking in gedachten en emoties, maar dat je je eigen indrukken, wensen en plannen ook wel overwogen in daden omzet. Soms is dat al tijdens de eerste fasen van rouwen noodzakelijk omdat je in het dagelijks leven zaken te regelen hebt. Zoals bij het verlies van je baan waarbij je direct bij het UWV je moet melden en je een outplacement traject krijgt aangeboden. Of als je je relatie verbreekt, dat je naar andere huisvesting moet uitkijken. Het belangrijkste is voor veel mensen hun financiële zekerheid regelen.

Dat is niet alleen belangrijk om te voorkomen dat je vlucht in een fantasie droomwereld, maar het draagt er concreet aan bij dat je zichtbare veranderingen teweegbrengt.

Het betekent dat je zowel met het verlies en met de toekomst tegelijkertijd bezig bent en dat is een grillig proces. Waarbij je momenten in de verlieskant acties te doen hebt zoals het aanvaarden en de emoties de ruimte geven. Oftewel het aangaan van het rouwen en aan de andere kant het vervullen van een actieve rol gericht op het heden en je toekomst.

Om dit te kunnen begeleiden werken wij met het Duale procesmodel



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Bij het vervullen van een actieve rol zoek je ook in lastige situaties doelgericht naar factoren waarop je invloed kunt uitoefenen. Je zoekt naar mogelijkheden om je invloedsgebied uit te breiden en uiteindelijk dingen wat meer naar je zin vorm te geven. Daarbij horen aspecten als het nakomen van beloftes en verplichtingen.

Jezelf een doelstellen

Veerkrachtige mensen zijn meer gericht op oplossingen. Ze laten het niet bij een analyse van de situatie, maar ontwikkelen realistische doelstellingen, die ze dan consequent nastreven.

Doelgerichtheid betekent ook geloof in eigen kunnen. Heb je een voorstelling van de weg die je wilt bewandelen en kun je die ook gaan bewandelen?

Neem actie: de 1^e stap

Denk eens na over iets wat jou frustrleert en waar je eigenlijk nog niet alles aan hebt gedaan.

Voorbeelden:

- * iemand bellen die je al een tijdje op je lijst hebt staan
- * Bureau of zolder opruimen
- * Een uitgestelde taak oppakken
- * Een irritatie waar je niets aan hebt gedaan
- * opdracht die je niet ziet zitten

>Wat zou jij nu kunnen doen?

>Kies er eentje uit die je direct wilt oppakken en kunt gaan uitvoeren!

>Wat wordt de 1^e stap?

Kies iets wat je niet direct angst inboezemt. Maar wel iets wat je belangrijk vind. Zodat je trots kunt zijn op jezelf dat je het hebt aangepakt.

Keep it simple!

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Verwelkom een verandering

De aanpassing aan de nieuwe situatie vraagt natuurlijk tijd en energie. Maar maak het eens concreet. En benader het positieve ervan:

Bijvoorbeeld:

Ik leer hierdoor om aan vrienden hulp te vragen

Ik voel me sneller op mijn gemak bij vreemde mensen

Ik ben milder voor mezelf

Ik durf alleen ergens naar toe te gaan

Je oefent als het ware in het omgaan met veranderingen en je kunt hierdoor je aanpassingspier versterken. Het lijkt hierdoor alsof het allemaal makkelijker gaat, Vaak denk je hier niet over na, omdat het als 'gewoon' voelt. Maar de actie kost je minder tijd en energie.

Het is een kwestie van MINDSET!

Om risico's te vermijden kun je jezelf trainen in het overwinnen van (kleine) uitdagingen. Zo wordt het een gewoonte om met verandering en met tegenslag op een gezonde manier om te gaan.

Dan zal die onverwachte klap, minder hard aankomen.

Neem Actie: 'Aanpassingspier trainen'

Hoe wil jij jezelf scherp en flexibel houden? Kies nu een actie die meer discipline vraagt voor een langere periode. Iets wat je dus meer moeite kost en wat je belangrijk vindt.

Bijvoorbeeld:

- *Elke maandag ochtend naar yogales. Of thuis oefeningen doen
- *Je mailbox schoon houden
- *Tijdens de vergadering regelmatig je mening geven
- *Een nieuwe taak aan je pakket toevoegen

Wat is jou actie?

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Mindset: Moed

De rem om iets wel of niet te doen is vaak een mentale. Om in actie te komen vraagt moed. Het doel is om je perspectief ermee te veranderen of juist te verbreden. Soms is perspectief of je mindset zo negatief dat je verlamd bij het idee dat je iets moet gaan doen.

Herken je dit?

Bedenk je dan dat angst een gemoedstoestand is die ook over kan gaan. Het is een tijdelijke toestand en accepteer dat. Het opheffen van deze angst en het overwinnen van een crisis begint met het opheffen van de fixatie op de angst en daarmee doorbreken je de dynamiek. Het is een kwestie van mindset.

Oefening: perspectief verbreden (luisteroefening)

Neem iets in je hand wat symbool staat voor je probleem of je angst.

(Bijvoorbeeld een groot stuk zwart karton).

Houd dit voorwerp op ongeveer 20 cm afstand van je ogen en kijk ernaar.

>Wat zie je?

>Beweeg het voorwerp nu langzaam verder van je gezicht af. Wat zie je nu?

Het voorwerp verandert daardoor niet toch? Maar jij ziet opeens dat de werkelijkheid niet alleen uit het probleem bestaat. Vestig je blik een poosje op de dingen om je heen.

>Is er iets wat je blij maakt? Iets wat je kracht geeft en moed?

>Iemand die je steunt en je sterker maakt?

>Ervaringen die nu naar boven komen?

>Kijk nu weer naar het voorwerp. Wat is er veranderd?

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Nadenkmoment voor jezelf en jouw verhaal

✚ Heb je het probleem of het verlies aanvaard?

✚ Kun je de situatie vertalen naar een uitdaging? Hoe ziet jou uitdaging eruit?

✚ Ben je opmerkzaam voor de kleine verbeteringen? Welke herken je?

✚ Welke kleine stappen zet je in de richting van je uitdaging? Beschrijf ze concreet, met een tijdsplan.

✚ Ruimte voor jouw verhaal

.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Een nieuw verhaal

Je gevoel en je gedachten zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden. Wat je voelt bepaalt wat je denkt en de manier waarop je denkt heeft weer invloed op hoe je voelt. Dat maakt ook hoe je naar de wereld om je heen kijkt en ook hoe je naar jezelf en jou situatie kijkt. Oftewel we maken ons eigen verhaal...

Aandachtsoefening: (luisteroefening) (herhaling module 6)

- ❖ Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen
 - Beeld je eens in dat er een mirakel is gebeurd, dat ervoor zorgt dat je een heel veerkrachtig persoon bent geworden. En stel je voor dat je heel veerkrachtig reageert op op je moeilijkheden...
 - Wat doe je anders?
 - Hoe reageer je?
 - Wat merken andere mensen op?
 - Wat is hier fijn aan?
 - Wat levert het jou op?
- ❖ Neem eens het hele plaatje waar alsof je naar een film kijkt.
 - Welk detail valt er op? Wat zie je, wat hoor je, wat ruik je, wat proef je en voel in je lijf wat er gebeurt.
 - Welk gevoel neem je waar?
- ❖ Welke zin hoort hierbij?
 - Schrijf je ervaring met deze oefening op en schrijf vooral jou zin op!

Opdracht: Een blik van waardering (herhaling module 6)

We denken vaak negatief en beperkend over onszelf en anderen. Een waarderende houding ten aanzien van jezelf is een belangrijke stap naar verandering. Spreek waardierend tegen jezelf

Voorbeelden van waarderende zinnen zijn:

- kijk in de spiegel en zeg tegen jezelf: Dit ben ik en ik ben blij met mezelf!
- Ik mag helemaal zijn wie ik ben en hoe me niet te bewijzen!
- Ik leef NU!
- Met in de schaduw staan dien ik de wereld niet
- Ik kies ervoor om vandaag een goed gevoel te hebben



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Notities en Inzichten module 7.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Notities en Inzichten module 7.