

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Module 8 : Veerkrachtig zijn en blijven

- Voor jezelf zorgen
- Bewegen
- Checklist
- Stretchoefening
- 20 bouwstenen voor Veerkracht

Inleiding

Veerkrachtig zijn en blijven in een samenloop van omstandigheden vraagt moed, bewustwording en een open mind.

Elke ervaring neem je weer mee naar de toekomst. 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 module zijn we aan de slag gegaan met kleine stapjes om anders naar de situatie te gaan kijken.

Daarnaast kun je kijken naar het veranderingsproces. Wat is er gebeurt en welke betekenis wil en kan ik daaraan geven. Wat kan ik ervan leren?

In deze laatste module geef ik praktische tips om voor jezelf te blijven zorgen.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Zorg voor jezelf!

Het is heel belangrijk om voor jezelf te zorgen als je echt de kunst van veerkracht wil beheersen. Een gezonde geest is zoveel sterker in een gezond lichaam, dus het is belangrijk dat je je mentale als fysieke veerkracht in stand houdt.

Het is een vaardigheid om je energie in balans te houden door moeilijke dingen te doen als je gefocust bent en te werken aan makkelijkere dingen als je minder energie hebt. Het brein is een mechanisme dat doelen zoekt en houdt ervan om te starten zodra we wakker zijn. Dus de ochtend is vaak beter om in actie te komen.

Regelmatig bewegen zal je mentale en emotionele gezondheid verbeteren. En daarbij is het ook van belang dat we leren ontspannen en zorgen en stress laten gaan.

Blijf bewegen

Verandering vraagt van je dat je je aanpast, dat je meebeweegt. Het ontwikkelen van veerkracht is als het ontwikkelen van je spieren. Het gaat niet eensklaps, het vraagt opbouw, training en aandacht.

Wie in beweging blijft op alle mogelijke manieren, zal makkelijker met veranderingen om kunnen gaan en ook groeien met tegenwind!

Fysiek bewegen

Als je lichamelijk in beweging blijft, dan blijft je lichaam ook in conditie en sterker. Hierdoor kun je ook makkelijker overeind blijven bij tegenslag. Je activeert diverse fysiologische processen, zoals spierontwikkeling, zuurstofdoorstroming, stofwisseling en je voelt je fitter en fijner.

- * wandel elke ochtend en elke avond (al is het maar 15 minuten)
- * Neem vaker de trap (ook fantastisch voor je benen en je billen)
- * rek je elke dag (stretchen vermindert stress en ook verkramping)
- * geef iemand iemand een massage (goede manier van in en ontspannen voor beide)

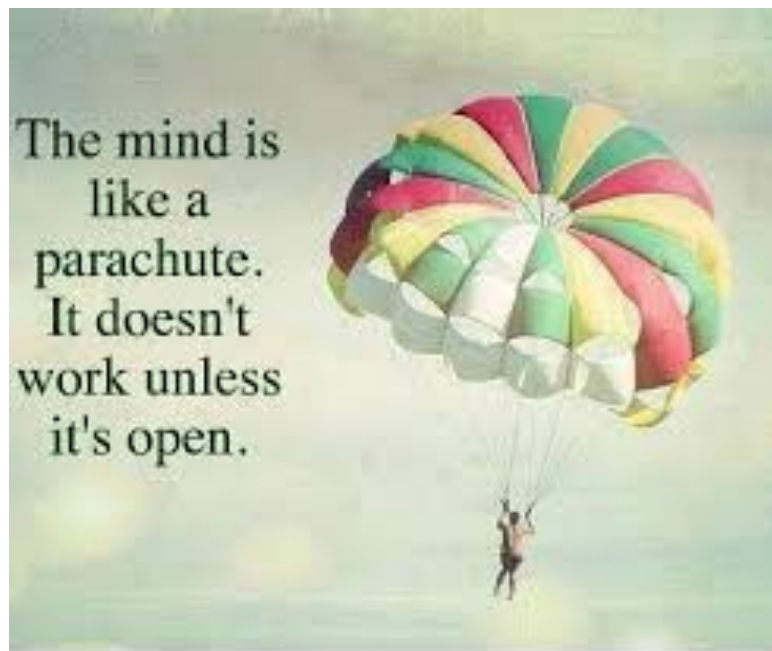
Mentaal bewegen

Dit betekent vooral open minded zijn! Je staat open voor de mening van anderen, nieuwe gedachten, nieuwe informatie en nieuwe perspectieven.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Je probeert te begrijpen wat anderen beweegt en motiveert. Laat je hierdoor inspireren!



Mentaal en fysieke beweging versterken elkaar

Het is heel belangrijk om goed voor jezelf te zorgen als je echt je veerkracht wil vergroten. In hoeverre zorg jij goed voor jezelf? Zeg eens eerlijk?

Soms verwaarloos je maar al te snel je eigen welzijn, als je gestrest bent, of je overstuur voelt. Vaak voorkomende reacties op een ingrijpende situatie zijn of een verlies: geen trek hebben of juist teveel eten, niet sporten, onvoldoende slapen, teveel alcohol drinken, teveel suikers, te veel werken en jezelf uitputten.

Vul nogmaals checklist in:

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Checklist : Welke signalen herken jij?

Checklist: Op welke signalen kun je letten?

De signalen zijn vooral zichtbaar rond de lichamelijke gezondheid, de psychische gezondheid, in de omgang met relaties en uiteraard op het werk of school

	nee	steeds meer, vaker	ja
Herken je één of meer van onderstaande signalen die veranderd zijn na/door een verlies?			
Lichamelijk			
- Slecht slapen			
- Slechte concentratie			
- Minder effectief functioneren			
- Hoofdpijn, moe, het niet meer trekken			
- Verhoogde bloeddruk			
- Verminderde eetlust			
- Verminderde weerstand			
-			
Psychisch			
- Zich emotioneel afsluiten (harnas)			
- Heftiger reageren			
- In zichzelf gekeerd zijn			
- Verminder interesse			
- Besluiteloos			
- Gevoelens van machteloosheid, gejaagdheid, snel geëmotioneerd			
- Niet meer kunnen genieten			

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

-			
Relaties			
- Snel geïrriteerd raken, ruzie maken			
- Slecht voor zichzelf zorgen: roken, drinken, drugs, medicijnen			
- Afspraken niet nakomen			
- Cynisme en verbittering			
- Veel klagen			
- Druk praten of juist stil vallen			
- Isoleren			
-			
Op het werk of op school			
- Verminderde productie, resultaten			
- Meer fouten			
- Minder motivatie			
- Meer kortdurend verzuim			
- Onderlinge spanningen en conflicten			
- Overaangepast gedrag alsof er niets aan de hand is			
-			
Gecombineerd situaties en langdurig			
- Overspannen			
- Depressiviteit			
- Burnout (bij langer ontkennen)			
-			

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Stretchoefening (luisteroefening)

> **Ga rechtop zitten in je stoel:** voeten plat op de grond en schouders laat je laag hangen.

> **Strengel je vingers in elkaar:** en strek je armen naar voren evenredig aan je bureau.

Houd die houding enkele seconden vast en adem diep of geeuw.

> **Kantel je hoofd:** afwisselend links, voor, rechts, achter. Doe dit langzaam en met aandacht en blijf rustig in en uit ademen.

> **Kantel je bekken:** naar voren en maak een bolle rug en hou dit 5 min. aan en ontspan.

Geniet van het gevoel dat nu door je lichaam gaat!



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Bouwstenen voor Veerkracht

20 manieren van terugveren, meeveren en opveren

Tips die je helpen om veerkrachtiger en positiever te zijn over je leven!

1. Zoek iets uit om weg te geven
2. Bel naar een vriend
3. Herbeleef je een leuk moment
4. Maak de opdrachten uit dit programma
5. Kies voor gezond voedsel
6. Aanvaard de situatie
7. Deel je wijsheid
8. Houd de dingen eenvoudig
9. Leer nee zeggen
10. Maak tijd voor jezelf
11. Leer ja zeggen tegen hulp
12. Luister naar vrolijke muziek
13. Drink water
14. Zet de eerste stap
15. Adem diep in en uit
16. Geef iemand een compliment (ook jezelf)
17. Plan je dag
18. Kijk grappige filmpjes op Fb of Youtube
19. Wees aanwezig in het nu
20. GLIMLACH

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Notities en Inzichten module 8.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Notities en Inzichten module 8.



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering