

veerkracht-2



Uit onderzoek van humanage blijkt steeds weer een sterk verband tussen authenticiteit, bevlogenheid en geluk. Veerkracht is hier een belangrijke schakel in.

Naast de 4 van gisteren, hier nog 3 tips om je veerkracht te vergroten:

1. Naast het stellen van doelen is het voor een gevoel van autonomie en veerkracht belangrijk dat je evalueert op je gestelde doelen, dus dat je reflecteert op je eigen leerproces en op basis daarvan je doelen bijstelt. Hiermee stimuleer je je zelfregulatie, een belangrijke factor voor succes en persoonlijke ontwikkeling.
2. Vermijd slachtoffer-gedrag. Het is soms verleidelijk, maar helpt je helemaal niet. Kies bewust voor het laten zien van eigenaarschap. Dit vraagt kritisch en eerlijk naar je zelf kijken: wat is je eigen aandeel is in de huidige (ongewenste) situatie? Vervolgens: wat kan ik anders doen en hoe kan ik anders naar de situatie kijken? Hierdoor kom je dichterbij het gewenste resultaat en voel je je ook een stuk beter en sterker.
3. Positieve gedachten resoneren in je hoofd met andere positieve herinneringen, gedachten en gevoelens. Negatieve gedachten roepen juist andere negatieve gedachten en emoties op. Dus kies bewust voor een positieve focus. Waar ben je dankbaar voor? Waar word je blij van? Van wie hou je? Wat vind je leuk?