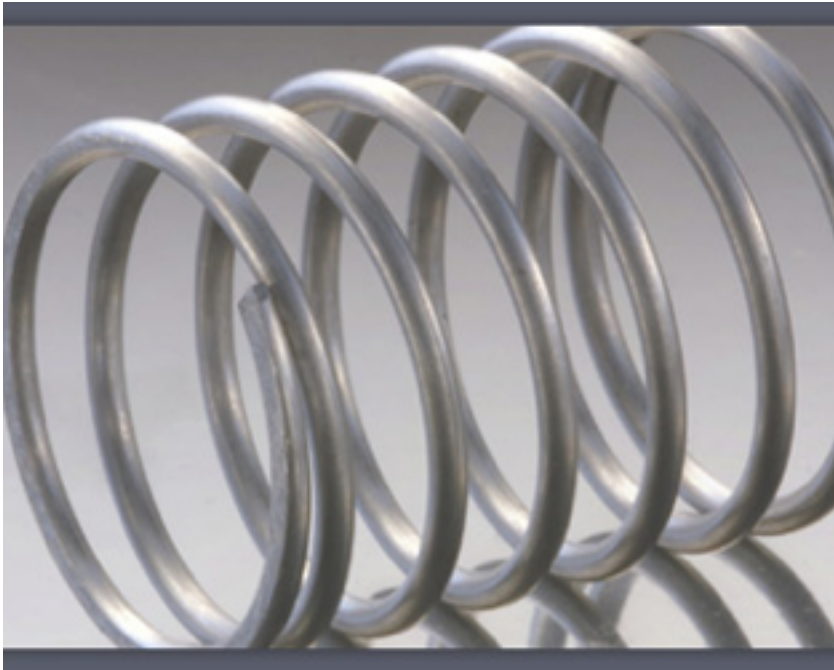


# veerkracht



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

## 4 tips om je veerkracht te vergroten:

1. Ga voor flow; zoek uit wat je echt leuk vindt en doe hier zo veel mogelijk van! Simpel, maar heel doeltreffend. Vraagt wel lef; durf te kiezen!
2. Een gevoel van autonomie is essentieel. Bouw hieraan door met jezelf (kleine) doelen af te spreken en bedenk leuke dingen om te doen. Door deze doelen en afspraken met jezelf te realiseren, versterk je je gevoel van invloed en controle, wat een positief effect heeft op je zelfvertrouwen en welbevinden.
3. Sociale steun is een bewezen buffer, bijvoorbeeld tegen burn-out verschijnselen. Zoek actief betrokken, betrouwbare, positieve mensen op, waarvan je voelt dat ze je inspireren, energie geven en je helpen om terug in je kracht te komen. Ga niet mee in de neiging om je terug te trekken, maar besteed bewust aandacht aan regelmatig contact met anderen.
4. Misschien een beetje saai, maar regelmatig bewegen, voldoende slaap en gezond eten zijn belangrijke factoren om je veerkracht te vergroten.