

Jouw pad naar *Veerkracht*

Veerkracht (resilience) is terugveren ('Bouncing Back') of aanpassen vanuit ervaring.

Goed nieuws: *veerkracht* kan worden geleerd en ontwikkeld.

10 Manieren om *Veerkracht* op te bouwen:

1. **Bouw relaties op.** Deelnemen in (sociale) netwerken, gelijkgestemde groepen of verenigingen dan wel andere soorten organisaties levert sociale support en hulp op waardoor weer hoop teruggekregen kan worden. Hulp accepteren levert *veerkracht* op.
2. **Vermijd problemen te zien als onmogelijk.** Stressvolle zaken gebeuren, je kunt kiezen hoe je die stress ziet en erop reageert. Wees bewust van de kleine dingen die je helpen je beter te voelen.
3. **Accepteer veranderingen als onderdeel van het leven.** Het accepteren van situaties die niet veranderd kunnen worden, kan je helpen je te richten op omstandigheden die je wel kunt veranderen.
4. **Beweeg jezelf naar jouw doelen.** Ontwikkel realistische doelen. Doe regelmatig iets. Elk klein succes helpt je te werken naar jouw doel.
5. **Neem duidelijke acties.** Acteer zoveel als je kunt op moeilijke situaties. Neem positieve acties, in plaats van afstand te nemen van de problemen en te wensen dat ze weg zullen gaan.

6. **Kijk voor mogelijkheden voor het ontdekken van jezelf.** Veel mensen die tragedies en ontberingen hebben meegemaakt gaven het volgende aan: betere relaties; groter gevoel van kracht zelfs als ze zich kwetsbaar voelen; groter gevoel van zelfwaarde; een meer ontwikkelde spiritualiteit; en een verhoogde waardering voor het leven.
7. **Koester een positieve kijk op jezelf.** Ontwikkel vertrouwen in jouw vermogen om problemen op te (kunnen) lossen. Vertrouw op jouw instinct om te helpen *veerkracht* op te bouwen.
8. **Zie zaken in perspectief.** Probeer stressvolle situaties te beschouwen in het grotere plaatje. Houd een lange-termijn perspectief en vermijd de situatie buiten proporties op te blazen.
9. **Houd een hoopvolle kijk.** Een optimistische houding stelt jou in staat te verwachten dat goede dingen in jouw leven zullen gaan gebeuren. Visualiseer wat jij wilt in plaats van te piekeren over wat je vreest.
10. **Zorg goed voor jezelf.** Geef aandacht aan je eigen behoeften en gevoelens. Neem deel aan activiteiten waarvan jij geniet en die jij ontspannend vindt. Voor jezelf zorgen houden jouw geest en lichaam voorbereid om te gaan met stressvolle situaties.

Wij helpen jou graag jouw veerkracht (terug) te vinden en volle kracht vooruit te kunnen. Op jouw veerkracht én impact!