deze week
gezond

Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

Samen veerkrachtig

De Week van de Geestelijke Gezondheid zet dit jaar 'Samen veerkrachtig' centraal. Want samen sta je sterk: investeer in goede relaties, maak vrienden. Dat maakt je gelukkiger en je vergroot je netwerk. Daar kun je dan op terugvallen als je het nodig hebt. Vraag hulp en aanvaard hulp. Dat voelt goed en geeft je een andere en bredere kijk op je problemen.

KOM STERKER UIT TEGENSLAGEN
MET 8 GOEDE GEWOONTES

Zo word je **veerkrachtig**

Het leven loopt niet altijd van een leien dakje en in de ratrace van elke dag komt er veel op je af. Dat kan veel van je vragen. Met veerkracht als 'medicijn' ben je beter gewapend tegen tegenslagen en stress. En er is goed nieuws: iedereen bezit veerkracht en je kunt het ook trainen. Met deze 'goede gewoontes' sta je sterker in tijden van tegenslag.

1. ZORG GOED VOOR JEZELF
Een gezond lichaam is een stevige basis voor meer veerkracht. Je bent minder kwetsbaar en de kans is groter dat je beter kunt omgaan met tegenslagen, stress en verandering. Dus: Leef gezond, eet gezond, beperk het gebruik van alcohol, vermijd roken. Ontspan je, beweeg regelmatig en slaap genoeg. Doe wat je graag doet. En maak er goede gewoontes van.

2. BLIJF OPTIMISTISCH
In moeilijke situaties zul je altijd te maken krijgen met pijn, verdriet en frustraties. De kunst bestaat erin om niet toe te geven aan negatieve gedachten. Zet ook bij tegenslag je roze bril op, hoe moeilijk dat soms is. Kijk naar wat er wel lukt of wat je wel hebt, in plaats van te focussen op wat ontbreekt. Met een positieve ingesteldheid ben je sneller weer in staat om met negatieve invloeden van buitenaf om te gaan.

3. GELOOF IN JEZELF
Veerkrachtige mensen geloven in zichzelf en in hun kunnen. Behoud het geloof in jezelf, ook als je zelfvertrouwen wankelt. Zelfvertrouwen laat je toe om makkelijker het hoofd te kunnen bieden aan moeilijkheden.

4. ZOEK KANSEN IN JE TEGENSLAGEN
Stap niet over je problemen heen, maar ga op zoek naar de kansen die een tegenslag jou biedt. Moeilijkheden kunnen je flink raken. Een veerkrachtig persoon laat die negatieve emoties toe, maar is daarnaast ook dankbaar omdat hij in tegenslagen kansen ziet om te groeien en te evolueren.

5. STEL (DE JUISTE) VRAGEN
Stel jij vragen die je nog meer de dieperik in trekken of stel je vragen die proactief en oplossingsgericht zijn? Vraag jezelf dus niet: 'Waarom moet mij dit overkomen?' of 'Wat heb ik verkeerd gedaan?', want dan krijg je enkel negatieve antwoorden. Maar vraag wel: 'Wat kan ik nu doen om mijn leven weer op de rails te krijgen?', 'Hoe kan ik hieruit leren?' en 'Hoe kan ik weer rust vinden?' Stel jezelf de juiste vragen en je veerkracht zal toenemen!

©ISTOCK

6. KIJK VERDER DAN JE EIGEN PROBLEMEN
Help anderen, doe vrijwilligerswerk… Iets voor anderen kunnen betekenen, geeft zin aan je leven. Je voelt je gelukkiger en het helpt om je eigen problemen te kunnen relativeren.

7. BELOON JEZELF
Beloon jezelf met een schouderklopje of compliment als waardering voor jezelf en voor je verwezenlijkingen. Zo blijf je niet hangen in een negatieve gedachtespiraal.

8. VERLIES JE GEVOEL VOOR HUMOR NIET
Humor geeft je de kans om bij moeilijkheden of tegenslag de glimlach te bewaren. Het is altijd een goede manier om met lastige situaties om te gaan en ze om te buigen naar iets positiefs. Met humor negeer je het probleem niet, maar het opent je ogen en leert je inzien dat ook een positievere kijk op het probleem mogelijk is. ■

Voor wie **de blues** heeft: 8 tips die helpen positiever te denken

©ISTOCK

Forceer jezelf niet om gelukkig te zijn, neem kleine stapjes richting positiviteit.

We laten allemaal wel eens ons hoofd hangen. Het is dan ook niet makkelijk om altijd positief te denken. Deze tips kunnen je helpen om het leven wat zonniger te bekijken.

1. LEG NIET TE VEEL DRUK
Gelukkig en positief zijn is **niet altijd vanzelfsprekend**. Zeker niet als je wat tegenslagen hebt. Weet dan ook dat het oké is om je eventjes héél slecht te voelen, een potje te huilen of om het even wat te doen om je 'beter' te voelen. Forceer jezelf niet om gelukkig te zijn. Als je alleen maar denkt: "Kom op, ik moet blij zijn, positief zijn", dan word je alleen maar ongelukkiger als je voelt dat het niet lukt.

2. GELUK ZIT IN DE KLEINE DINGEN
Als je je slecht voelt, mag je van jezelf niet verwachten dat je alles onmiddellijk rooskleurig ziet. Begin met kleine **stapjes** te nemen richting een positieve blik. Ga bij jezelf na welke kleine dingen jou gelukkig maken. Word je blij van een wandeling in het bos of een lekker ijsje? Ga dan wandelen of breng het dichtstbijzijnde ijssalon een bezoekje.

3. CONTROLEER JE GEDACHTEN
Gedachten kun je sturen. Probeer om negatieve gedachten los te laten en jezelf uit die neerwaartse spiraal te halen. Als je merkt dat je verstrikt raakt in de negativiteit, doe dan iets om je **gedachten te verzetten**. Ook al is dat heel moeilijk en heb je er eigenlijk geen zin in.

4. OMRING JEZELF MET POSITIVITEIT
Als je je slecht voelt, dan lijkt alles slecht te gaan. Zelfs leuke dingen zijn volgens jou toch niet meer zo leuk. Probeer jezelf daarom te omringen met positiviteit. Spreek bijvoorbeeld af met 'positieve' vrienden. Hun positiviteit zal ook **afstralen op jou.**

5. HOUD JEZELF IN DE HAND
Het kan helpen om positieve momenten of gevoelens op te schrijven. Zo kan je bijvoorbeeld elke dag 1 ding **opschrijven** waar jij je die dag blij of dankbaar om gevoeld hebt. Dat hoeven helemaal geen grootse verwezenlijkingen te zijn. Je kan bijvoorbeeld blij zijn dat je eindelijk weer dat ene boek hebt opgepakt dat je al zo lang wilde uitlezen. Of misschien heb je genoten van de herfstzon? Zo krijg je een overzicht van dingen die wél goed gaan in je leven.

6. MAAK HET JEZELF NIET MOEILIJK
Je hoeft natuurlijk niet de hele tijd te focussen op positief zijn, dat zal je geen meter vooruit helpen. Geef jezelf ook de kans om je eens **even slecht te voelen**, daar is niets mis mee. Wees dus niet te hard voor jezelf.

7. ONDERDRUK JE GEVOELENS NIET
Het is niet de bedoeling dat je de hele tijd denkt: "Ik moet positief zijn, ik mag me niet slecht voelen". Zo ligt de **druk veel te hoog** en zal het zeker niet lukken om wat gelukkiger te worden. Aanvaard zo nu en dan eens gewoon de situatie, maar laat jezelf ook toe om blij te zijn. Het is niet omdat het je niet meezit, dat je niet vrolijk mag zijn.

8. GEEF JEZELF TIJD
Je moet beseffen dat je niet van de **ene dag op de andere** positiever in het leven zal staan. Sommige mensen zijn ook van nature positief, bij anderen is dat niet zo vanzelfsprekend. Maak voor jezelf uit waar jij negatieve gevoelens van krijgt en pak dat probleem aan. Probeer tegelijkertijd ook te focussen op wat je gelukkig maakt. Maar geef dat alles vooral tijd.■ (ms)