

HOE ZAL IK HET ZEGGEN

Merk je ook dat je in deze tijden je immer vrolijke zelf soms dreigt te verliezen? Voel je hoe de moed je soms in de schoenen zakt? Een gesprek met jezelf kan wonderen doen. Ga mee op stap. Adem rustig in, hou je adem even op en adem rustig uit. Stel jezelf deze vragen.



VRAAG 1

Kan ik iets veranderen aan de situatie?

Het heeft weinig zin om je te ergeren aan of te frustreren over zaken waar je geen vat op hebt. Accepteren van wat op je pad komt, kan rust brengen. Stel je de vraag: kan ik hier iets aan veranderen? Franciscus van Assisi verwoordde het zo: Geef mij de sereniteit om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om tussen deze twee zaken het onderscheid te maken. Richt je aandacht op de dingen waar je impact op hebt en ga aan de slag. Handelen geeft energie. Je krijgt opnieuw het gevoel greep te hebben waardoor je sneller kan terugkeren naar je positieve en hoopvolle ik.

VRAAG 2

Wat leert deze situatie mij?

Hindernissen op ons pad lokken vaak de meest veerkrachtige antwoorden uit. Onderzoek bij jezelf welke inzichten de voorbije periode jou opleverden. Zo heb je misschien gemerkt hoe belangrijk het contact met je collega's is, hoe je geniet van onbevangen voor de klas te staan, hoe graag je iemand eens vastpakt. Ongetwijfeld heb je ook gemerkt dat de nieuwe situatie je uitnodigt om bijzonder creatief te zijn en zaken te doen waar je vroeger nooit zou aan gedacht hebben. Durf stilstaan bij jouw essentie en koester wat belangrijk is. Breng in kaart wat je geleerd hebt.

TEKST

Lieve Van Durme
www.apbvonk.be

TIP. Geef jezelf het boek "Vergroot de veerkracht in jezelf en in je team" (Liselotte Baeyaert en Anton Stellemans) cadeau.

VRAAG 3

Waar haal ik energie uit?

Verbind je met alles wat kracht en hulp biedt. Blijf uit de buurt van energievreters en omring je met energiegevers. Haal je energie uit bewegen? Ga op stap. Voel je hoe lezen jou rust brengt? Neem een boek vast. Helpt muziek? Omring je ermee. Sommigen leerden dat meditatie hen helpt. Zin in een meditatiechallenge? Hilde De Baerdemaeker, Evi Hanssen en Jutta Borm geven er jou eentje cadeau: vanaf 1 maart kan je 21 dagen 9 minuten naar hen luisteren: <https://www.youtube.com/hashtag/snoozemeditatiechallenge>.