

WEERBAARHEID

In de maand november staat het thema 'weerbaarheid' centraal. Als je mentaal weerbaar bent, betekent dit dat je het vermogen hebt om tegenslagen goed te verwerken. Weerbaarheid zorgt voor verbeterde fysieke en mentale gezondheid en geeft energie en vertrouwen. Lees hieronder vijf tips!

TIP 1

TRAIN JE WEERBAARHEID

Mentale weerbaarheid trainen begint met het aannemen van een positieve houding over jezelf. Als je niet in jezelf gelooft, heeft het weinig zin om door te gaan. Niemand heeft altijd alleen maar goede trainingen, leuke dagen of zelfvertrouwen. Iedereen is soms onzeker, zelfs de meest succesvolle mensen zijn soms onzeker.

OMGAAN MET TEGENSLAG EN STRESS

Vroeg of laat worden we allemaal geconfronteerd met tegenslagen in het leven, zoals het verlies van dierbaren, ziekte, stress, conflicten en zelfontdekking. Misschien verlang je naar meer in het leven dan wat je momenteel hebt, zoals een betere balans, meer focus en energie. Hiervoor is enige mate van structuur, discipline en een positieve mindset nodig, en juist dat ontbreekt vaak wanneer je probeert te bereiken wat je graag wil.

TIP 2

STEL JE DOELEN

Het stellen van doelen is dus een belangrijke eerste stap om mentaal weerbaarder te worden. Hoe zien jouw doelen eruit? Heb je überhaupt doelen opgeschreven? En werk je dagelijks aan jouw doelen? Inspiratie is daarbij belangrijker dan motivatie. Effectieve doelen voorzien in de inspiratie die je nodig hebt om te vlammen en helpen je innerlijke focus te vergroten.

TIP 3

STERKE MINDSET

Fouten maken en falen bestaan niet. Er zijn alleen leermomenten. Als je deze denkwijze bij elke tegenslag kunt omarmen, versterk je je mentale weerbaarheid. Je hoeft jezelf niet de grond in te boren na een tegenslag maar leer jezelf aan om in mogelijkheden en oplossingen te denken, niet in beperkingen en angsten. Dit helpt je om meer zelfvertrouwen op te bouwen. Gebruik dagelijks positieve en krachtige affirmaties.

TIP 4

TIP 5

VERHOOG JE MENTALE WEERBAARHEID

Wil je je mentale weerbaarheid versterken en wil je meer leven vanuit een krachtige mindset? Dit lijkt misschien simpel, maar het vergt ook veel tijd, geduld en discipline om dit te bereiken. Door regelmatig te sporten (2 à 3 keer per week), vergroot je de kans op een sterke en verhoogde mentale weerbaarheid. Je zult merken dat je mentale kracht toeneemt na twee weken intensief sporten.