

Make your own Move in change

Jouw steps to change



MEET YOUR MIND
coaching - therapie - begeleiding

Positief denken om veerkrachtig met verandering om te gaan

Positief denken: een kwestie van mentaliteit

Positief denken is een kwestie van mentaliteit is. Het is een valse tweedeling om wat niet leuk is als slecht te bekijken en wat leuk is als goed te bekijken. Een ervaring kan leuk of niet leuk zijn. Bij positief denken aanvaardt je het leven zoals het zich ontvouwt en neem je het leven zoals het is en zie je mogelijkheden in plaats van moeilijkheden.



TIP: Stimuleer je positief denken

- Tip:* De leuke momenten van de dag
- Tip:* Bepaal wat je een goed gevoel geeft
- Tip:* Beloon jezelf
- Tip:* Plaats negatieve emoties op een afstand

Veerkracht: een waardevolle troef

Betekenis van veerkracht:

- De kracht van een veer
- Soepelheid, lenigheid
- De kracht van om snel te herstellen

Veerkracht:

- Buffer tegen stressoren
- Herstel van mentaal welbevinden

Make your own Move in change






Jouw steps to change



MEET YOUR MIND
coaching · therapie · begeleiding



TIP: Ontwikkel met positief denken je veerkracht in vijf stappen

-  Stap 1: Draai je veerkracht positief
-  Stap 2: Pas je aan zoals water
-  Stap 3: Gebruik je herstelcapaciteit
-  Stap 4: Versterk je competenties
-  Stap 5: Handel volgens de nieuwe situatie