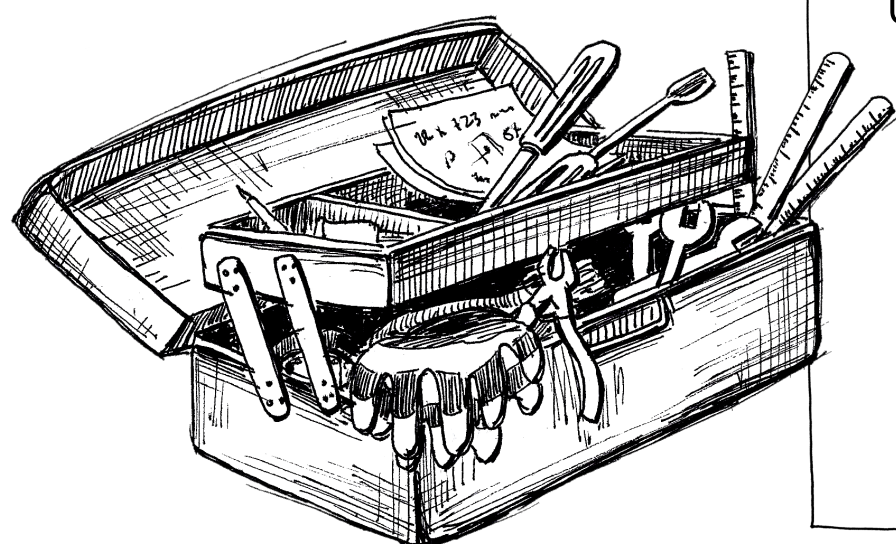


# VEERKRACHT MODEL



Arrgghhh... stress!!!

gevoelens van angst, somberheid, warrige gedachten, twijfelen aan jezelf, onrust, zweten of trillen, versnelde hartslag, haast of tijdsdruk, lichamelijke spanning.

Wat nu? Je móét iets doen...

## aanpakken

Je doet wat gedaan moet worden. Dan maar even doorbijten. Fysieke gevoelens van stress en onzekerheid moeten gewoon verdwijnen.

## stilstaan

Je herkent je stress en weet dat je niet moet geloven wat je nu voelt en denkt (zeker als het negatief is). Je neemt je voor moedig te zijn

## reactief

Je automatische reactie is om 'door te gaan', een schepje erbovenop te doen. Nét even een tandje bij te zetten zodat je het gaat redden.



## proactief

Je bewuste reactie is om even te 'stoppen', stil te staan en te ervaren wat er in je gebeurt. Om daarna het kleinste mogelijke stapje te zetten dat je op dit moment kan nemen..

### mentaal

angstig, onzeker, somber, in de war, streng voor jezelf

### fysiek

onrustig, vermoeid, hoofdpijn, rugpijn, hoge hartslag

## evenwicht is wankel

Je analyseert toekomstige situaties en vermijdt stress en triggers waar mogelijk. Je verlangt naar grote veranderingen of dé oplossing. Wanneer je energie hebt ga je er vol voor en vindt het lastig jezelf te remmen.

### mentaal

mild voor jezelf, meer geduld en doorzettingsvermogen

### fysiek

minder klachten, en steeds meer ontspanning / tevredenheid

## evenwicht versterkt

Je kunt jezelf, je gevoelens en gedachten op afstand bezien, maakt gerichte keuzes waarbij je vertrouwt op je eigen veerkracht. Je bent mild voor jezelf en stelt reële haalbare doelen.