



Hoe positief blijven in tijden van Corona

FOCUS

In deze tijd maak je je misschien zorgen en zit je hoofd vol. Deze oefening helpt je focussen op de dingen waar je invloed op hebt.

- Schrijf in de cirkel de dingen op waar je WEL controle over hebt.
- Schrijf in het vak buiten de cirkel de dingen waar je GEEN controle over hebt.

Hoe lang gaat dit duren

.....

of iedereen zijn mondmasker draagt

.....

wat gaat er gebeuren

Hoe kan ik anderen helpen

.....

Mijn humeur

.....

.....

.....

.....

Welke leuke dingen ik bedenk om thuis te doen

.....

Of iedereen voldoende afstand houdt

.....

.....

Laat de dingen loig die je buiten de cirkel hebt opgeschreven. Hier kun je niets aan veranderen.

Richt je aandacht op de dingen die je in de cirkel hebt geschreven. Hier heb je wel invloed op.

Je Goed voelen

Het is niet makkelijk om de hele dag thuis te zijn. Wat kun je doen om je goed te blijven voelen?

Praat over hoe je je voelt

Misschien voel je je het ene moment angstig of gespannen. Het andere moment juist boos of verveeld. Een uur later weer blij. Dat je zoveel verschillende gevoelens hebt, is normaal. Dat hebben veel mensen nu. Belangrijk is om je gevoelens niet weg te stoppen. Deel je gevoelens met familie of een vriend of vriendin. Dan voel je je daarna beter.

Doe leuke dingen

Wat zijn jouw favoriete dingen om te doen? Probeer elke dag een paar van deze dingen te doen. Bijvoorbeeld:

- Muziek luisteren
- Een work-out doen
- Even nergens aan denken
- Grappige filmpjes bekijken
- Contact met je vrienden
- In de zon zitten op het balkon of tuin

Zoek zelf nog 3 dingen die jij leuk vindt

Trots zijn op jezelf

Bedenk aan het einde van de dag voordat je gaat slapen waar je trots op bent. Wat is goed gegaan vandaag? Wat is je gelukt, ook al was het moeilijk? Is het gelukt geen ruzie te maken met man, vrouw, vriend of vriendin? Of heb je iemand geholpen vandaag? Verzin het maar, het kan alles zijn. je mag er trots op zijn.

Kan je een paar voorbeelden geven?

Ontspanning

Maak je je misschien zorgen of is het druk en chaotisch in je hoofd? We gaan proberen ons bewuster te worden van de ademhaling.

Hoe werkt het?

- Ga zitten op een stoel, je rug recht, los van de leuning en je schouders los en ontspannen.
- Focus je op je lichaam, voel het contact van je voeten met de grond en je billen op de stoel
- Breng dan je aandacht naar je adem? Waar voel je je ademhaling, merk je dat je buik op en neer gaat?
- Adem gaat in en uit, helemaal vanzelf
- Richt je aandacht op je adem. je volgt je ademhaling zoals die nu stroomt door je lichaam.

Blijf dit vijf minuten doen, adem alleen maar.

- Als je afgeleid bent door gedachten of geluiden of iets anders, breng dan steeds opnieuw je aandacht vriendelijk terug naar je adem.

En, hoe voel je je na deze oefening?

Tip

Het is na deze oefening makkelijker om je weer te concentreren op je werk. Je kunt deze oefening steeds doen als je merkt als je er nood aan hebt.

Dankbaarheid

Dankbaarheid zijn betekent dat je waardeert wat je hebt en wat je meemaakt. Dit kan gaan om hele kleine dingen en om grotere dingen. Als je je vaker dankbaar voelt, geniet je bewuster van positieve ervaringen. het helpt om alledaagse 'gewone' dingen meer te waarderen. En dit kan je leren.

Hoe dan?

Probeer voor iedere vinger van je beide handen iets op te noemen waarvoor je dankbaar bent. Probeer dit voor 10 vingers te doen ook al wordt het steeds moeilijker. Door jezelf te dwingen door te zoeken, kom je op dingen waar je normaal niet bij stilstaat. Zoals dat je een fijn bed hebt om in te slapen, dat je gezond bent of...

Je kunt dit bijvoorbeeld 's avonds doen voor je gaat slapen of op een ander moment van de dag wanneer jij dit fijn vindt. Het liefste doe je dit elke dag voor een langere periode. En het gaat steeds makkelijker gaan.

Dus... Waar ben jij dankbaar voor?

Het is na deze oefening makkelijker om je weer te concentreren op je werk. Je kunt deze oefening steeds doen als je merkt als je er nood aan hebt.

Kwaliteiten

Wie ben jij?

Elk mens heeft vele kwaliteiten, en jij dus ook. Kwaliteiten zijn eigenschappen waar je van nature goed in bent en waar je blij van wordt. Bijvoorbeeld zorgzaam zijn, positief blijven....

Weet jij waar je goed in bent?

Maak deze oefening en leer je kwaliteiten kennen.

Stap 1

Denk eens na over de volgende vragen:

- Waar krijg jij energie van?
- Wat maakt jou blij?
- Wanneer vergeet je de tijd?
- Waar ben je goed in? Waar vragen anderen jouw hulp bij?
- wat vind je leuk aan jezelf? Wanneer ben je trots op jezelf?

Van welke kwaliteiten maak jij nu gebruik in al deze situaties?

.....

.....

Stap 2

Vraag aan drie andere mensen om je heen (familie, vrienden,...)

- Wanneer zie je mij plezier hebben?
- Wat doe je graag met mij samen?
- Wat vind je mijn positieve eigenschappen?

.....

.....

Stap 3

Komen deze kwaliteiten uit de test overeen met wat je van mensen om je heen hebt gehoord? Of heb je nieuwe kwaliteiten ontdekt?

TIPS en TRICKS

- hou ritme en structuur aan
- kleeft je aan
- Volg de regels
Iedereen is gesteld op zijn vrijheid als we dit samen goed doen kunnen we sneller terug naar onze oude vrijheid.
- kijk niet altijd naar het nieuws, Facebook, kranten, TV...
Spreek met jezelf af niet langer dan 5 minuten te scrollen op Facebook of nieuwssites,...
- Gezondheid is het belangrijkste, blijf bewegen en ga naar buiten
- Bel familie en vrienden
- Blijf leuke dingen doen
- Herken je negatieve gedachten
- Ben dankbaar voor wat je hebt
- Help eens iemand anders.
- Zorg voor voldoende Slaap

Opkickers

Oefening

- Wat was het leukste dat je dit jaar meegemaakt hebt?
- Waar moet je heel erg om lachen?
- Waar werd je dit jaar verdrietig van?
- Heb je dit jaar een goede daad gedaan voor iemand?
- Wat ga je missen van 2020?
- Welk seizoen is voor jou het leukst?