



MOED IS ERG BELANGRIJK.
NET ZOALS EEN SPIER
WORDT DIE STERKER
DOORDAT JE HEM GEBRUIKT.

Ruth Gordon

DIT ZAL OOK VOORBIJGAAN

Als je zware tijden doormaakt, kan het lijken alsof er nooit iets zal veranderen. Misschien ben je verhuisd, heb je moeite om vrienden te maken en denk je dat je altijd eenzaam zult blijven. Of misschien is je relatie voorbij en heb je het gevoel dat er nooit een eind aan je verdriet zal komen. Wat de situatie ook is, onthoud goed dat het allemaal voorbijgaat. Wat nu stressvol is, zal binnen een paar weken, maanden of jaren slechts een herinnering zijn. Niets duurt eeuwig. Alles verandert met de tijd, vooral de manier waarop je dingen ziet.

MOED KUN
JE KWIJTRAKEN,
MAAR HOOP MOET
JE NOOIT OPGEVEN.

H. Jackson Brown Jr

DOORZETTEN IS
BELANGRIJK VOOR
IEDEREEN. GEEF NIET OP,
GEEF NIET TOE.
OP ALLES IS ER ALTIJD
EEN ANTWOORD.

Louis Zamperini



HELP EEN ANDER

Vrijwilligerswerk kan een geweldige manier zijn om afstand te nemen van je problemen. Het verlegt je focus van jezelf naar anderen en kan je helpen dingen in perspectief te zien. Doe regelmatig vrijwilligerswerk bij een voedselbank, of help eens een buurman, vriend of collega. Studies tonen aan dat vrijwilligerswerk depressies vermindert, je levensgeluk en eigenwaarde vergroot en je meer gevoel van zeggenschap over je leven geeft.

**DE NIEUWE DAG
BRENGT NIEUWE
KRACHT EN NIEUWE
GEDACHTEN.**

Eleanor Roosevelt



WAT IS JE VERKLARING?

De manier waarop je de tegenslagen in het leven voor jezelf verklaart is belangrijk. Psychologen zeggen dat een optimistische (en daardoor veerkrachtiger) 'verklarende stijl' uit drie hoofdelementen bestaat. Ten eerste beschouwen optimistische mensen de gevolgen van negatieve gebeurtenissen als tijdelijk in plaats van permanent. Ze zeggen niet: 'Mijn baas bedankt me nooit voor mijn harde werk', maar bijvoorbeeld: 'Mijn baas heeft me niet bedankt voor mijn inbreng in dat project.' Ten tweede staan veerkrachtige mensen niet toe dat een tegenslag invloed heeft op aspecten

van hun leven die niets met dat voorval te maken hebben. Ze zeggen bijvoorbeeld 'ik ben niet zo goed in koken' in plaats van 'ik ben nergens goed in'. Ten derde geven veerkrachtige mensen zichzelf niet automatisch de schuld als er akelige dingen gebeuren. Ze snappen dat andere mensen of omstandigheden invloed hebben. Dus als ze ontslagen worden, zeggen ze waarschijnlijk eerder 'het bedrijf heeft momenteel niet veel werk' dan 'ik was slecht in mijn werk'. Mensen met een optimistische verklarende stijl zijn over het algemeen gelukkiger, gezonder en succesvoller op het werk, op school en in de sport. Mensen met een pessimistische verklarende stijl zijn vatbaarder voor depressie, angst en een negatief zelfbeeld.

