Veerkracht tips

veerkracht tip 1: refresh yourself: wees nieuwsgierig en stap een paar haltes eerder of later uit de bus om nieuwe perspectieven te ontdekken!

veerkracht tip 2: houd van jezelf want je bent het waard. Neem dit advies serieus, het kan wel de beste tip zijn die je ooit heb gekregen ;)

veerkracht tip 3: onderhoud je vriendschappen en familiebanden want je weet maar nooit wanneer je ze nodig zult hebben (en zij jou!)

veerkracht tip 4: als het tegen zit, laat je niet door negativiteit overmeesteren maar bedenk dat net als met alles ook dit moment over gaat.

Veerkracht tip 5: er bestaat een grote kans dat jij zelf de grootste obstakel bent, op weg naar succes. Neem de tijd en denk hier even over na

Veerkracht tip 6: schenk regelmatig aandacht aan degenen die van je houden. Onderhoud niet alleen je bloemen maar ook je tuin.

Veerkracht tip 7:wees bewust van de alomringende kracht dat alles en iedereen draaiend houdt. Zoek een manier om er uit te tappen, voor jezelf

Veerkracht tip 8: sta regelmatig stil bij de schoonheid van de natuur om je heen

Veerkracht tip 9: leg je ego opzij en luister naar anderen, zoek inspiratie uit anderen, focus op al dat goeds wat je van anderen kan leren.

Veerkracht tip 10: Denk oplossingsgericht ipv probleemgericht. Als we problemen willen oplossen, kunnen we beter onze focus bijstellen.

Veerkracht tip 11: Doe mee aan activiteiten die je eigenwaarde versterken. Wie sterk in zichzelf gelooft, kan beter tegen een stootje!

Veerkracht tip 12; veerkracht is...'dat wat echt van waarde is' leren herkennen en waarderen om daaruit kracht te ontlenen.

Veerkracht tip 13: negeer de moeilijkheden op je pad niet maar accepteer ze, ervaar ze, leer van ze en...ga verder!

Veerkracht tip 14: Glimlach eens! en maak anderen aan het lachen. Een lach ontspant lichaam een geest

Veerkracht tip 15: Geef zonder er iets voor terug te willen ontvangen. Vrijgevigheid breng je geluk en versterkt je vertrouwen.

Veerkracht tip 16: Duik in het leven en omarm alles wat je tegenkomt. Geniet van de rollercoaster, van zijn ups en zijn downs.

Veerkracht tip 17: focus om heilzame relaties op te bouwen. Veerkrachtige mensen hebben sterke sociale netwerken, voor goede en slechte tijden

Veerkracht tip 18: ontwikkel een positief zelfbeeld. Alles begint in de geest. Veerkrachtige mensen denken positief over zichzelf en over...

Veerkracht tip 19: houd rekening met het onverwachte. Plan je dag/tijd niet helemaal vol, vuur heeft lucht nodig om te kunnen branden.

Veerkracht tip 20: 'count your blessings!' oftewel: wees dankbaar. Focus op wat je heb (bereikt) i.p.v. stil te staan bij wat je niet heb of niet heb verkregen.

Veerkracht tip 21: op tijd gaan slapen, want je smartphone is niet het enige dat iedere dag opgeladen moet worden.

Veerkracht tip 22: Wees dapper, ga situaties aan, ook al ben je niet zeker van de uitkomst. Vertrouw je intuitie, get out of your box!

Veerkracht tip 23: wees authentiek, wees wie je bent. Ik ben liever kwestbaar dan dat ik mijn persoonlijkheid veins om in de smaak te vallen.

Veerkracht tip 24: wees een daadkrachtig persoon. Pak vandaag nog iets wat je heel lang heb laten liggen.

Veerkracht tip 25: geniet van de kleine dingen op je werk, zoals van de rust van een goed lopend dagprogramma.

Veerkracht tip 26: accepteer dat wat je niet kunt veranderen.

Veerkracht tip 27: weet wanneer je moet stoppen.

Veerkracht tip 28: drink genoeg water, want water is da twat ons bindt.

Veerkracht tip 29: wees daadkrachtig, sta op voor waar je in gelooft

Veerkracht tip 30: houd een goede balans tussen werk en vrije tijd, ontspanning en uitdagingen