



# Mentale veerkracht

7 TIPS OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Lieve Bullens | mental coach

0

## Inhoud

Wat is fysieke fitheid?.....	2
Wat is mentale fitheid?.....	2
Balans.....	2
7 tips .....	3
1. Wees positief .....	3
2. Doe elke week iets nieuws .....	3
3. Doe leuke dingen .....	4
4. Maak een einde aan piekeren .....	4
5. Puzzelen .....	5
6. Maak een wandeling of ga sporten .....	5
7. Leer iets nieuws .....	5

Het is zo heerlijk om je fit te voelen. We zijn veel bezig met onze fysieke gezondheid. De adviezen komen ook van overal. Gezond en gevarieerd eten, sporten en een goede nachtrust. Allemaal fysieke adviezen. We willen strak in ons vel zitten en blaken van gezondheid.

## MAAR HOE ZIT HET MET ONZE MENTALE GEZONDHEID?

Die is toch net of zeker zo belangrijk? Wat is het verschil tussen fysieke en mentale gezondheid en wat kun je zelf doen om mentaal fit te blijven?

### Wat is fysieke fitheid?

Fysiek fit zijn is de mate waarin het lichaam energie heeft om te functioneren.

Wat zowel in ons werk als in ons privé leven belangrijk is. Niet alle dagen voelt je lijf even energiek aan. Soms voel je je gewoon moe of voelen je spieren helemaal niet zo prettig. De bank lijkt dan erg aantrekkelijk. Maak hier geen gewoonte van. Het is beter zelfs om dan even een wandeling te maken. Rustig zonder stress. Beweging is van groot belang voor ons lijf.

### Wat is mentale fitheid?

Gemoedstoestand. Het bepaalt je dag, je manier van beweging en of je beweegt, je relaties en de resultaten die je behaalt. Hoe fitter je mentaal bent des te beter je geheugen werkt en hoe beter je functioneert en je concentratie is. Bovendien ligt ons leervermogen hoger.

Wat ik persoonlijk belangrijk vind en ook dagelijks merk in mijn praktijk is hoeveel beter je met stress kan omgaan wanneer je mentaal fris bent. Mentale veerkracht is nodig om tegenslagen te incasseren.

### Balans

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden en een goed evenwicht helpt je om écht te genieten van je ervaringen en daardoor ook de beste versie van jezelf te zijn. Balans dus. Het is tijd om het belang hiervan te zien.

Die mentale fitheid daar wil ik je mee helpen

## 7 tips

Dit kan je zelf doen om mentaal fit te blijven. Je kan NU meteen starten en morgen al verschil voelen.

### 1. Wees positief

Positief denken is niet voldoende. Een goed begin alvast, maar leef vooral positief. Ons denken heeft invloed op hoe we ons voelen maar ook de acties zijn van groot belang.

Overweeg bijvoorbeeld eens om een maand lang 'positieve zaken op te schrijven. Wat leuk was vandaag, waar je plezier aan beleefde enz ...

Schrijf het op in een boekje. De BE-Lieve academy heeft daar een heel leuk boekje voor dat je GRATIS kan downloaden. [HIER DOWNLOADEN](#)

Schrijf voor het slapen gaan al de leuke dingen op die je gedaan hebt. Door positief de nacht in te gaan, slaap je beter en zal de volgende dag ook meteen prettiger beginnen. Ga niet op zoek naar grote dingen. Meestal zijn het onverwachte kleine zaken zoals een onverwacht tasje koffie met een vriendin, of een wandeling of je hond die kwispelde wanneer je thuis kwam. Dat telefoontje, het zonnetje dat schijnt enz ....

Doe je best om 5 positieve zaken te vinden, elke avond. Noteer er ook bij hoe deze je doen voelen. Na 30 dagen kan terugkijken en opnieuw nagaan hoe prettig je die dingen gevonden hebt. Welke verandering voel je na 30 dagen.

**WIE VERANDERING WIL, ZAL HET WERK MOETEN DOEN. NIEMAND  
KOMT JE ZEGGEN DAT JE UIT JE LUIE ZETEL MOET, NIEMAND KOMT  
JE DIE JOB AANBIEDEN, NIEMAND ZAL ZEGGEN DAT JE  
REGELMATIG EN GOED MOET ETEN, NIEMAND ... HET ZAL OOK NIET  
AAN JE DEUR GELEVERD WORDEN. ALS WE WILLEN VERANDEREN  
MOETEN WE AAN DE SLAG.  
EN ACTIE**

### 2. Doe elke week iets nieuws

Een jong brein is een brein dat uitdagingen krijgt. Het brein doet niets liever dan uitdagingen aangaan. Doe eens iets op een compleet andere manier. Als je rechtshandig bent, schrijf dan eens links.

Het is uit je comfortzone komen. Niet de gewoontes volgen wat dat wordt saai en het is geen uitdaging voor je brein. Uitdagingen zorgen ervoor dat je brein beter gaat functioneren en nieuwe informatie sneller kan verwerken.

### 3. Doe leuke dingen

Hoe lang is het geleden dat je nog eens iets leuks deed?

Tijd vrijmaken voor dingen je gewoon leuk vindt. Er hoeft een enkele andere intentie achter te zitten. Waarom doe het? Omdat ik het leuk vind!

Het lijkt vanzelfsprekend, maar het lijkt erop dat de drukte het soms over neemt en we die momenten gewoon vergeten. Impulsief naar de kust gaan. Zonder reden, met als enige doel: plezier!

Het zou kunnen zijn dat je dit moet inplannen omdat je die kleine beloftes aan jezelf moeilijk kan houden. Ga bij jezelf na van welke dingen je energie krijgt en welke dingen juist energie kosten. Beperk dingen die je energie kosten. Heb aandacht voor zaken die je blij maken.

### 4. Maak een einde aan piekeren

Het heeft nog nooit iets opgelost. We denken dat we moeten piekeren omdat we ons schuldig voelen als we het niet doen.

Je wordt geen beter mens van piekeren. Bovendien heeft piekeren nog nooit oplossingen gegeven. Het tegenovergestelde is eerder waar. Je wordt er moe van, je slaapt er niet van en je krijgt je werk niet gedaan. Een eindeloze spiraal die het probleem alleen maar groter maakt.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan? Dat begrijp ik. Toch is dit negatieve denken heel slecht voor je mentale gezondheid en omdat je mentale gezondheid rechtstreeks invloed heeft op je fysieke gezondheid is het ook nog slecht voor je lichaam. Als de oplossing niet binnen jouw kunnen valt, als jij het niet kan veranderen stop dan nu meteen met piekeren. Wat je wel kan bijdragen is rust en vertrouwen dat het loopt zoals het moet lopen. We krijgen nu eenmaal niet altijd wat we willen, maar wat we nodig hebben.

Denk ook in deze situatie aan fijne zaken. Zorg goed voor jezelf. Leef in het nu, kijk naar wat er allemaal wel goed. Je zal zien dat het heel veel verzacht. Door minder bezig te zijn met dingen die zijn geweest of nog komen, zul je merken dat je op dit moment eigenlijk best gelukkig bent.

Geniet gewoon van het huidige moment. Wees je heel erg bewust van wat je nu doet. Niets om je druk over te maken. Gisteren is voorbij en morgen is nog niet gegeven. Vandaag is de enige dag dat je vol leeft en waarvan je dus kan genieten.

## 5. Puzzelen

Een puzzel maken is een goede training voor de hersenen. Dit komt doordat je actief je hersenen stimuleert om de puzzel te kunnen maken. Hierbij maakt het niet uit of het gaat om een gewone puzzel, een kruiswoordpuzzel of een sudoku. Met alle soorten puzzels daag je je hersenen uit, wat een goede invloed heeft op het geheugen.

## 6. Maak een wandeling of ga sporten

Beweging is goed voor de hersenen. Door te wandelen neemt de activiteit in de hippocampus (een bepaald hersengebied) toe. Dit hersengebied speelt onder andere een belangrijke rol bij het leren en onthouden. Wandelen brengt rust en daardoor komt er ruimte in je hoofd, waardoor je geheugen weer beter wordt.

## 7. Leer iets nieuws

Als we jong zijn gaan we naar school. Vervolgens kunnen we ervoor kiezen om te studeren of te gaan werken, maar uiteindelijk houden we vaak op met leren. Gelukkig leven we in een tijdperk waar een oneindig aanbod van work-shops is. Leer iets nieuws. Het is heerlijk. Het kan een sport zijn, het kan iets creatief zijn, het kan een andere taal zijn. Zo blijkt uit een onderzoek dat het leren van een nieuwe taal, een opmerkelijk groei in de hersenen vertoonde.

Hier enkele DOE tips:

- Een keuze uit é-books: <https://www.lieve-bullens.be/gratis-ebook.html>
- Van inzicht naar DOORBRAAK: <https://www.lieve-bullens.be/van-inzicht-naar-doorbraak.html>
- Heb je zin in een meditatie? Dan kan je hier eentje downloaden: [https://www.lieve-bullens.be/store/p26/geschenk\\_meditatie\\_I\\_%28met\\_in-brain\\_opnames%29.html](https://www.lieve-bullens.be/store/p26/geschenk_meditatie_I_%28met_in-brain_opnames%29.html)

Heb je zin om samen met een krachtige groep inspiratie op te doen? Dan is de POWER-circle de perfecte plek: <https://www.lieve-bullens.be/power-circle.html>



**GEWELDIG ZIJN IS EEN OPEENSTAPELING VAN  
SAMENHANGENDE ACTIES  
DIE JE VOORWAARTS DUWEN  
IN DE VOOR JOU GEWENSTE RICHTING.**

