

COUCHING

Corona
Zes handreikingen

Jezelf stimuleren in een uitdagende periode

Je zult het vast herkennen. Je hebt jezelf voorgenomen om meer te bewegen, gezonder te eten of je wil andere keuzes maken voor je carrière. Deze bewuste stap heb je al eerder genomen of je maakt hem juist nú, op het moment dat je door het Corona virus gedwongen wordt stil te staan bij wat voor jou echt belangrijk is.

Wanneer je deze keuze hebt gemaakt is niet zo belangrijk. Dát je de keuze hebt gemaakt des te meer. Nieuwe plannen volhouden, wordt in het algemeen als moeilijk ervaren, maar in een periode waarin er een extra uitdaging bij komt, wordt het ontwikkelen van nieuw gedrag alleen maar lastiger ook al weet je dat het beter voor je zou zijn.



Wanneer je geen invloed hebt op je omgeving en dat wat je overkomt

Iedere dag word je geconfronteerd door de maatregelen die de aanwezigheid van het virus, een microscopisch klein deeltje, met zich mee brengt. Op deze situatie was je niet voorbereid en daarnaast haalt het je uit je vertrouwde comfortzone. Het zorgt ervoor dat gemakkelijk terug valt in oude gewoonten. Het oude gedrag is bekend en hierdoor hoef je ongemakkelijke gevoelens niet aan te gaan. Vermijden van ongemakkelijke gevoelens is vaak de reden dat we terugvallen in oude gewoonten en nieuw gedrag uitstellen. Deze situatie vraagt veel van je doorzettingsvermogen en creativiteit. Hoe kun je toch vast blijven houden aan je voornemens, waar je je op lange termijn zo goed bij gaat voelen?

COUCHING geeft je 6 handreikingen

Hoe kun handelen naar dát wat je echt belangrijk vindt? De handreikingen zijn gebaseerd op de ACT-methodiek.

Wil je meer ondersteuning?

Vraag de E-health app aan via jolanda.wolters@couching.nu. Tot 1 juni is de app gratis. In deze periode, waarin Corona veel impact heeft, is het belangrijk dat we er voor elkaar zijn. Als ACT therapeut wil ik graag iedereen de tijd en ruimte bieden om goed voor zichzelf te zorgen. Heb je behoefte aan wat extra persoonlijke aandacht van jezelf dan geef ik jou mijn persoonlijke aandacht.

COUCHING

1

Controle wordt overschat

Waar heb je dan wél invloed op?

Oefen alleen controle uit op dátgene waar je daadwerkelijk controle over hebt en dat is je **gedrag**. Ondanks een virus roet in je goede voornemens gooit. Dat je merkt dat je belemmerende gedachten en gevoelens hebt. Je kunt tóch dingen doen die jij belangrijk vindt.

Het hoeft niet leuk te zijn...

Word je bewust dat er factoren in je leven zijn die je extra uitdagen en dat op deze factoren geen invloed hebt. Maak bewust contact met alles wat je liever niet wilt ervaren. Als van jou het ongemak er mag zijn, creëer je voor jezelf meer ruimte om te handelen, zoals jij dat wilt.

Je kunt dus bewust kiezen voor het gewenste gedrag én op het zelfde moment kiezen om je even minder prettig te voelen, omdat het gewenste gedrag je in de toekomst voordelen gaat bieden.

Hoe voorkom jij negatieve ervaringen, onprettige gedachten of gevoelens ?

Je zult merken dat je invloed zeer beperkt is. Je hebt geen controle over je gedachten en gevoelens of wat er in de wereld gebeurt. Het is er of je dit nu wilt óf niet. Daarnaast leg je jezelf vaak heel veel regels op.

- Welke regels heb jij waardoor je het gewenste gedrag niet meer vertoont?
- Welke ongemakkelijke gevoelens en gedachten vermijd je hiermee?
- Wat levert het je op, op de korte termijn en wat kost het je op de lange termijn?

2

Bewust kiezen voor ongemak

Doe eens gek

Door rare dingen te doen, ga je bewust en gepland ongemak ervaren. Hierdoor ga je kiezen voor ervaren en beleven.

- Tandens poetsen of eten met je andere had.
- Twee verschillende sokken aantrekken
- Iets eten of drinken wat je nooit voor zou kiezen.
- Karaoke zingen

3

Geef jezelf support

Het kritische stemmetje laten zwijgen

Neem het stemmetje waar. Laat het er zijn, zonder het te willen verdringen. Waar wil het stemmetje je voor beschermen of welke waarde schuilt er achter, die belangrijk voor je is? Geef jezelf **compassie**. Geef jezelf support ongeacht de prestatie die je levert.

Welke gesprekken voer jij met jezelf?

Vaak ben je het hardst op de loop voor het gemene stemmetje binnen in jezelf. Dit stemmetje hoor je vaak op de momenten dat je 'faalt'. Je neemt het voor waarheid aan en je gelooft wat er tegen je wordt gezegd.

Wat voor gesprekken voer jij met jezelf?

- Geef je jezelf bevelen?
- Haal jij jezelf onderuit?
- Helpt het stemmetje jou of werkt het juist averechts en word je gekwetst?
- Welke zinnertes en regels ontstaan er in je hoofd op de momenten dat je voornemens je niet lukken?

COUCHING

4

Ik ben wat ik doe

Verleen je identiteit aan wat je doet

Wat wil jij doen? Hoe ga je hier vorm aan geven? Geef concreet gedrag aan je gewenste identiteit, zodat je er naar kunt handelen. Iedere handeling, die aansluit bij jou wens, mag je zien als een succesmoment!

Wat je denkt, ben je niet

Vaak verbind je jouw identiteit aan hoe je over jezelf denkt.

Je kunt bijvoorbeeld denken dat je lui bent of niet goed genoeg bent, waardoor je niet tot handelen komt. Hierdoor raak je gefrustreerd en raak je gedemotiveerd.

Focus op je waarde

Welke waarde is voor jou belangrijk? Maak een **spiekbriefje** met korte statements, je waardes en de lange termijnvoordelen. Wat maakt het gewenste gedrag zo waardevol voor jou? Gebruik evt. symbolen of plaatjes.

Wanneer je geen zin of motivatie hebt, kun je hierop 'spieken'.

Stel jezelf doelen voor de korte termijn, midden termijn en lange termijn en benoem de acties die gaat doen.

Bedenk hoe je omgeving je kan helpen:

- Als je meer wilt sporten, zorg dat je sportkleding in de ochtend klaar ligt.
- Als je gezonder wilt eten, zorg dat er geen ongezonde snacks in huis zijn.
- Wil je meer water drinken, zet een flesje water klaar op je bureau.

Bedenk wat je in de weg staat en bedenk vervolgens wat je hier aan kan doen.

Laat een gewenste (vaak nieuwe) gewoonte aansluiten op een oude gewoonte. Bijvoorbeeld: Als ik wakker wordt, ga ik eerst (nieuwe / gewenste gewoonte) doen om vervolgens (bekende gewoonte) te doen.

Waardegericht handelen

5

Wanneer moeten, mogen wordt

Tijdens moeilijke momenten vergeet je al heel snel wat de reden was van het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte. Je ervaart op deze momenten voornamelijk de weerstand. Daarnaast geeft het gewenste gedrag op korte termijn niet direct resultaat. Let maar eens op hoe vaak je van jezelf iets moet en vervang dit voor het woord mag of wil.

6

Ervaar wat er nu is

De valkuil van het denken

In tijden van stress en spanning, schiet je vaak in hun hoofd. Je gaat veel nadenken, piekeren, redenen verzinnen, waarom iets wél of juist niet kan of praat je ongewenste gedrag goed. Al deze gedachtenspinsels frustreren je en leveren vaak weinig op.

Een constructieve modus

Om je hoofd meer rust te gunnen, is het belangrijk dat je je zintuigen aanspreekt.

- Drink, eet of wandel bewust. Neem waar wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt.
- Ga dingen doen, die aansluiten bij je waarden.
- Schakel de automatische piloot uit.
 - Eet een keer met links als je rechts bent.
 - Doe sportoefeningen, die je vroeger als kind deed, zoals touwtje springen.
 - Laat je leiden door muziek en ga dansen.

COUCHING

Momenten van bewustwording

Welke ontdekkingen heb je gedaan naar aanleiding van de zes handreikingen?

Waar heb je controle over? En waar heb je geen invloed op?

Welke keuzes wil je maken & hoe ga je de handreikingen toepassen in jouw leven in jouw gewenste richting?

Ik wens je heel veel succes !

Wil je graag meer ondersteuning?

Vraag de ACT-guide app aan. De app geeft je extra tools om andere keuzes te kunnen maken en daarnaast om te kunnen gaan met de crisis die het Corona virus met zich meebrengt en gun jezelf tijd en ruimte om even stil te staan in deze hectische periode.

jouw leven...

jouw keuzes



Liever bewegen, dan stilstaan

Als je iets wilt veranderen, gaat het niet om één gewoonten, maar een netwerk van gewoonten en keuzes die je maakt.

Ze zorgen er allemaal voor dat het gedrag waar je het meest last van hebt in stand wordt gehouden.

De zes handreikingen staan ook niet op zichzelf. Zij sluiten op elkaar aan als een netwerk van tandwielen. Iedere keuze, is een schakel van een beweging in de gewenste richting.

Take Care xx

Mind your Wellness