










## Kooreman&Compaan Psychologen wenst iedereen een veerkrachtig 2022!

Begin 2022 positief met een challenge om je goede voornemens van dit jaar te bereiken! We hebben 28 opdrachten en oefeningen klaargezet waarmee je elke maandag van het jaar kan beginnen. Ze zijn samengesteld aan de hand van zes domeinen van veerkracht: visie, rust bewaren, redeneervermogen, gezondheid, doorzettingsvermogen en samenwerking ([www.hellodriven.com](http://www.hellodriven.com)). Je kan oefeningen ook vaker dan één keer doen.

### VIER WEKEN VEERKRACHT CHALLENGE.

| maandag   | dinsdag   | woensdag   | donderdag   | vrijdag   | zaterdag   | zondag  |
|---|---|--|---|---|--|---|
| Stel een doel wat je wilt bereiken met behulp van <a href="#">dit filmpje</a> :  | Kijk <a href="#">dit filmpje</a> over gedragsverandering:  | Start een 'plank of wallsit challenge'! Maak een appgroep aan en motiveer elkaar iedere dag.   | Maak een lijst met subdoelen om bij je doel (dag 1) te komen. Gebruik hiervoor een 'habit tracker' (via Google).  | Sta in de ochtend stil bij drie dingen waar je dankbaar voor bent.  | Zoek iemand die jouw doel (dag 1) al heeft bereikt en vraag hoe hij/zij dat heeft gedaan.  | Bedenk iets waar je een positief gevoel bij krijgt. Wat voel je? Waar voel je dat? Wat maakt dat je je hier positief bij voelt?                   |
| Welk gedrag moet je veranderen of welk nieuw gedrag moet je leren om je doel (dag 1) te bereiken? Schrijf dit op.   | Laat je telefoon liggen als je wakker wordt en blijf het eerste uur van de dag offline. Sta stil bij wat je om je heen hebt.                | Maak een gezonde maaltijd en kies iets wat je nog niet kent, bijv. <a href="#">dit recept</a> :  | Bedenk een voorbeeldpersoon voor het gedrag dat je wilt veranderen (dag 8). Hoe kan je het gedrag van deze persoon als inspiratie gebruiken?  | Doe <a href="#">deze meditatieoefening</a> voor een goede nachtrust:  | Deel je doel (dag 1) met je netwerk en zoek mensen die hetzelfde doel willen bereiken. Maak een appgroep aan, praat over je doel en motiveer elkaar. | Start de dag met een glas water. Drink minimaal twee liter per dag.   |
| Vertel je doel (dag 1) aan je naasten. Vraag hoe ze je kunnen ondersteunen en deel je tegenslagen zodat ze je dan kunnen helpen door te zetten.                   | Doe een workout, bijvoorbeeld <a href="#">deze</a> :     | Doe een ontspanningsoefening bijvoorbeeld <a href="#">deze</a> :                                | Maak een positieve zin (affirmatie) voor jezelf die kan helpen om je doel (dag 1) te bereiken. In de tegenwoordige tijd en zonder ontkenningen.   | Eet een stuk fruit wat je niet vaak eet.  | Schrijf 's avonds alle dingen op die je vandaag een positief gevoel gaven. Noteer het gevoel en geef aan hoe sterk het was (0-100%).                 | Maak je affirmatie (dag 18) visueel: schrijf het op, maak een tekening of foto en hang deze op of stel in als achtergrond van je telefoon/laptop. |
| Schrijf voor een probleem dat je hebt overwonnen op wat je deed, dacht en voelde. Wat zegt dit over jouw sterke eigenschappen?                                    | Doe vandaag iets wat je eigenlijk niet durft en vertel er over aan iemand die dicht bij je staat.   | Vraag 2 mensen uit je omgeving wat zij jouw sterke eigenschappen vinden. Schrijf ze op en gebruik ze om je doel (dag 1) te bereiken.   | Ga de natuur in en maak een wandeling. Kijk voor een mooie route bijvoorbeeld eens <a href="#">hier</a> :  | Vertel iemand die dicht bij je staat waar je hem of haar dankbaar voor bent.  | Bedenk in de ochtend welk klein succes je vandaag wilt behalen en beloon jezelf als je het hebt behaald.   | Sta stil op welke punten je beter voor jezelf kan zorgen. Welke kleine stappen kan je zetten om dit te verbeteren?                                |

Doe zo nodig (delen van) deze challenge opnieuw met een nieuw doel.