

Inzicht in veerkracht

Aanwezig zijn, je open stellen en doen wat belangrijk is bepalen in grote mate je mate van veerkracht. Je kan je veerkracht in een uitdagende situatie vastleggen in een score. Dit geeft inzicht, ruimte om uit je comfortzone te komen en weer regie over je leven te nemen (Russ Harris, act-companion).

1. Wat gebeurde er?
Beschrijf kort de gebeurtenis
2. Hoe uitdagend, oncomfortabel of stressvol was jouw ervaring?
Geef een cijfer van 0 – 10, waarbij 0 staat voor helemaal niet en 10 volledig.
3. Welke emoties voelde je?
4. Welke gedachten had je?
5. Welke lichamelijke sensaties voelde je?
6. Hoe aanwezig was je tijdens de gebeurtenis?
Geef een cijfer van 0 – 10, waarbij 0 staat voor helemaal niet en 10 voor volledig.
7. Hoe open stond je voor je gedachten en gevoelens tijdens de gebeurtenis?
Geef een cijfer van 0 – 10, waarbij 0 staat voor helemaal niet en 10 voor volledig.
8. Hoe reageerde je of heb je gedaan?
9. In hoeverre weerspiegelde je gedrag in deze situatie je kernwaarden?
Geef een cijfer van 0 – 10, waarbij 0 staat voor helemaal niet en 10 voor volledig.

