

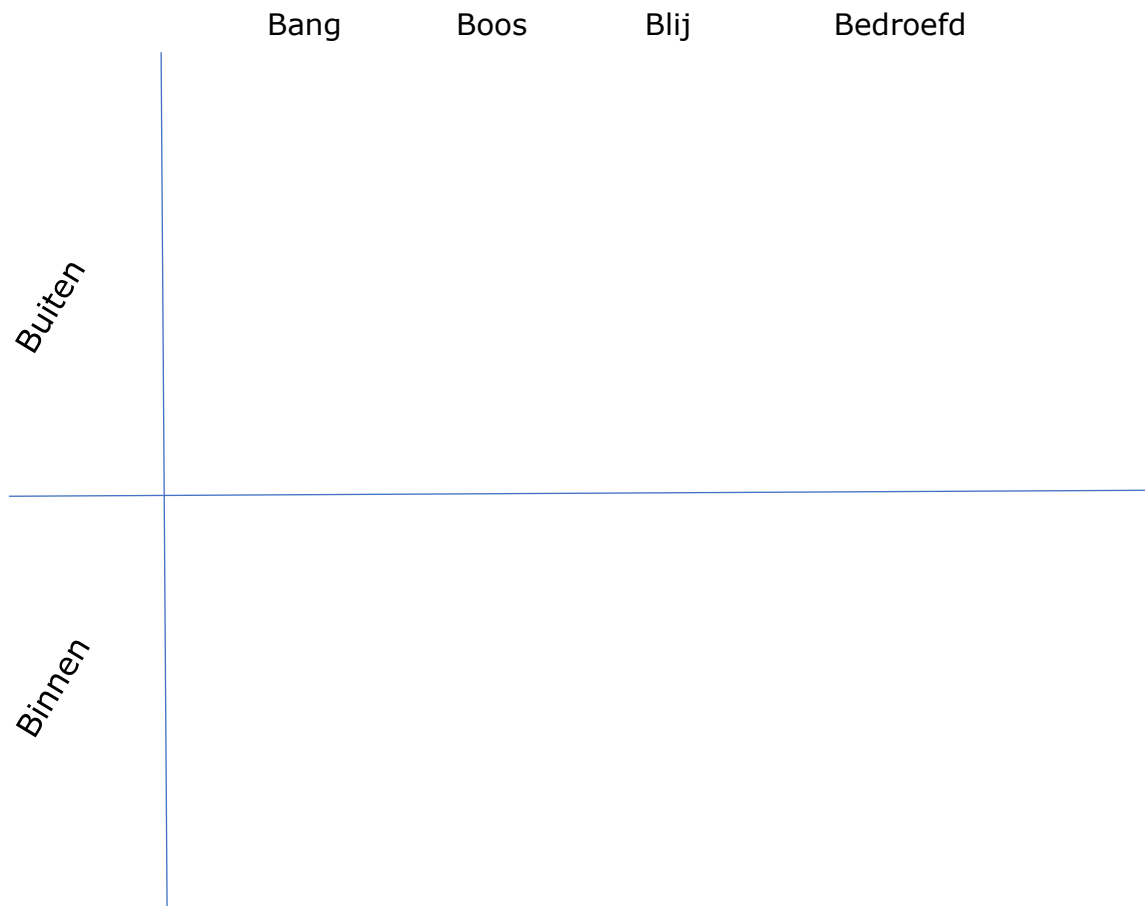
## Webinar Coachfinder

20 januari 2021

1. Welke gevoelens ervaar jij in deze situatie?  
*Zoals angst, verdriet, boosheid, onzekerheid, etc.*
  
2. Wat is jouw strategie om om te gaan met deze gevoelens?  
*Bijvoorbeeld veel online kopen, meer gaan drinken, piekeren, etc.*

*Het goede nieuws is dat het alsmaar kopen van nieuwe spullen je niet écht gelukkig maakt. Wel voor even, maar dat gevoel ebt al snel weg. Dit fenomeen heet Hedonistische adaptatie. Het geluksgevoel dat je ervaart voelt fijn, maar binnen een paar uur, dagen, weken raak je eraan gewend en ga je weer op zoek naar iets nieuws dat jou dat geluksgevoel geeft. Uit onderzoek blijkt zelfs dat als je bij de kassa staat om iets af te rekenen de hoogste gelukspiek al voorbij blijkt te zijn*

### 3. Oefening



*Door de situatie waar wij nu in leven ervaren we wellicht een gevoel van regieloosheid (de situatie moet anders) maar door te accepteren wat de situatie nu is, je gevoel er te laten en je te richten op dát wat je wel kan veranderen kan je toch een gevoel van regie ervaren.*

4. Leven naar je waarden. Welke waarden zijn belangrijk voor jou?  
*Denk aan Familie, Natuur, Gezondheid, Spiritualiteit, Verbondenheid, Zingeving, Creativiteit, Uitdaging, Innerlijke rust, etc.*

5. Kies 1 waarde en verbindt hier een doel aan. Wat kan je doen binnen de mogelijkheden die er zijn om naar je waarde te leven?  
*Tip: denk in mogelijkheden. Bijv. elke ochtend mediteren, 3x per week sporten, muziek instrument bespelen, elke week een Zoom-borrel organiseren met vrienden, een bepaalde hobby oppakken, 1x per maand uitwaaien aan zee.*

*Wetenschappelijk bewezen interventies uit de Positieve Psychologie zijn:  
Bijhouden van een dankbaarheidsdagboek, Vrijwilligerswerk, Bewegen/sporten (min. 3 keer per week), Vergeving (bijvoorbeeld schrijven van brief), Genieten, Mindfulness oefeningen (elke dag), Iets goeds doen voor een ander (elke dag)*

*Deze interventies moet je vooral niet doen met de verwachting er gelukkig van te worden, maar ze gewoon te doen. Streven naar geluk maakt immers ongelukkig.*

6. Kies nu voor 1 doel die gekoppeld is aan je waarde of kies voor een interventie uit de Positieve Psychologie of een combinatie hiervan. *Schrijf hem hieronder uit:*



*Onthoud hierbij de 4 G's: Goesting, Gemak, Gewoonte, Gezamenlijk*

7. Wat kan je doen binnen 24-uur om je te committen aan deze actie? *Dus hoe ga je dat doen, hoe laat, waar, wat heb je hiervoor nodig of wat heb je hierbij nodig. Door de stappen heel concreet te maken zal je zien dat het makkelijker word je hieraan ook te committen. Tip: visualiseren helpt!*

*Wat ook goed kan helpen is het maken van een visionboard voor 2021. Kies je waarden uit die voor jou belangrijk zijn en koppel hier realistische en haalbare doelen aan. Het maken van een visionboard helpt je om je waarden op een creatieve manier vorm te geven.*

*En blijf gezond: leef gezond, eet gezond, slaap goed en beweeg*