



E-BOOK

VAN VEERKRACHT NAAR VIERKRACHT

BUIG ELKE TEGENSLAG OM NAAR GROEI!

 **Team Heartbeats.**
UNLOCK YOUR POTENTIAL

INTRODUCTIE

Het zal niet voor niets zijn dat je dit E-book hebt opgepakt. Misschien zit je even niet zo lekker in je vel, loopt je relatie, je werk of een vriendschap niet soepel. Misschien zit er een mannetje op je rechterschouder dat roept dat je niet goed genoeg bent. Of moet je constant alle ballen omhoog houden en zorg je voor iedereen heel erg goed, behalve voor jezelf. Maar het kan ook zijn dat je in een pijnlijke situatie zit doordat je ziek bent geworden, of iemand in je omgeving. Tegenslag krijgen we allemaal in het leven, dat moet je helaas ondergaan. Je hoeft het echter niet alleen te dragen. Hulp vragen is zelfs één van de belangrijkste oplossingen om goed om te gaan met tegenslag. Dit E-book kan daar stap nummer 1 in zijn.

Waarom vertellen wij hier zo graag over?

Tien jaar geleden werd de veerkracht van één van de oprichters van Team Heartbeats flink op de proef gesteld. In de nacht van 16 juli 2010 kreeg Niek van den Adel een motorongeluk en belandde in het ziekenhuis. Hier kreeg hij de mededeling dat hij een hoge dwarslaesie had opgelopen en de rest van zijn leven niet meer kan lopen. En naast die dwarslaesie komt er een hoop zenuwpijn bij kijken. Om de dag enigszins door te komen moet hij hierdoor dagelijks meer dan 30 (!!) pillen per dag slikken.

Zijn lijfspreuk is niet voor niets: 'geluk zit niet in je benen'. Hij werd succesvol schrijver en spreker, trouwde zijn ergotherapeute en richtte Team Heartbeats op. Zodat mensen kunnen leren van zijn lessen die hij dankzij de tegenslag in zijn leven heeft mogen leren. Mocht je meer willen lezen hierover lees dan eens het boek *Crash*; zijn autobiografie.

Eén van Niek's grote reddingen is dat hij vlak voor zijn ongeluk was gestart met training in persoonlijke ontwikkeling. Dit om te onderzoeken waarom hij niet gelukkig was en dit te keren. De harde klap die hij kort hierop te verwerken kreeg, kon hij daardoor goed aan. Sindsdien is hij niet meer gestopt om aan zijn (veer)kracht te werken. Niet alleen voor zichzelf; na zijn revalidatieproces is hij ook anderen gaan trainen.

We hebben allemaal wel een datum in ons leven dat gemarkeerd staat in ons geheugen. De gebeurtenis heeft op zichzelf staand geen zin, je kan er echter wel zin aan géven. En daar gaan we samen met jou mee aan de slag. Dit E-book geeft een eerste aanzet om ook jouw veerkracht-'spier' te trainen. Wil je hier vervolgens mee verder zodat je tegenslagen succesvol om kunt buigen naar groei? Dan is het programma '[The Resilience Road](#)' boordevol tips, oefeningen en coaching de doeltreffendste manier. Hier hebben we al onze kennis over veerkracht gebundeld, zodat je nog sneller, beter en veerkrachtiger om kunt gaan met elke tegenslag in je leven. Daarmee ga je gegarandeerd op naar een veerkrachtig leven om te vieren!



**VEERKRACHT IS
ALS EEN SPIER:
DIT KAN JE TRAINEN**

Er zijn niet veel dingen zeker in het leven. Eén van de dingen waar we vrij zeker van kunnen zijn is dat 'sh*t happens'. De keiharde waarheid waar we soms misschien liever voor vluchten. Maar op dit moment ontkomen we er niet aan: het Coronavirus is er. De vraag is alleen: ervaar je het ook als een 'Corona crisis'?

Er is veel onderzoek gedaan naar de 'nature & nurture' van veerkracht en geluk. Hangt de mogelijkheid om gelukkig en veerkrachtig te zijn af van je genen of heb je dit zelf in de hand? Met andere woorden: kun je er iets aan doen? De resultaten van de verschillende onderzoeken lopen uiteen, maar over het antwoord op bovenstaande vraag zijn ze het allemaal eens: ja, je kunt er zelf iets aan doen. Sterker nog: slechts rond de 10% is afhankelijk van wàt er in je leven gebeurt. Ongeveer 50% is genetisch. En maar liefst 40% heb je zelf in de hand. De helft is dus al voor je bepaald op het moment dat je geboren wordt. De één heeft dus iets meer moeite om gelukkig en veerkrachtig te zijn, dan de ander. Maar 40% heb je zelf in de hand en dat is volgens ons de moeite waard om hiermee aan de slag te gaan! En jou ook, want jij bent nu dit werkboek nu aan het lezen.

Deze zin heb je vast vaker gehoord: "Het gaat er niet om wàt er in je leven gebeurt, maar hoe je er mee omgaat". Dat is allemaal leuk en aardig, maar als je op dit moment flink in de sh*t zit of je voelt je gewoon rot door alles wat er gebeurt, is dit best wel een dooddoener. I get it. Maar laten we eerlijk zijn; er zit wel een kern van waarheid in toch? Dat 'sh*t happens' is dus een gegeven. Dat gebeurt in mijn leven, in dat van jou, bij iedereen. Het gaat erom hoe snel je weer terugveert. In dit werkboek willen we je leren hóe je om kunt gaan met tegenslagen in je leven. Op een concrete en praktische manier, zodat je in je eigen tijd aan de slag kunt om jouw veerkracht te vergroten.

Wat is veerkracht eigenlijk?

Wist je dat wij het enige land ter wereld zijn dat een apart woord heeft voor terugbuigen na tegenslag? De rest van de wereld gebruikt; 'Resilience' (Engels), 'Resillieren' (Duits), 'Resilience' (Frans). Het mooie daaraan is dat Veerkracht een werkwoord is. Het vergt moed; durf door te zetten om te leren van het lijden in ons leven.

Veerkracht is het vermogen om je aan nieuwe situaties in je leven aan te passen. Het is dus niet zo dat veerkrachtige mensen zoals Niek niets voelen en overal overheen stappen. Het gaat over het terugveren en doorgaan zonder de moed te verliezen.

Trainen, oefenen en doorzetten is nodig om je veerkracht te vergroten. Als je sterkere spieren wil, heeft het ook weinig zin om maar één week te gaan trainen. Wanneer je aan je veerkracht begint te trainen zul je echter wel snel kleine positieve veranderingen opmerken in je dagelijkse leven. Je zal zien dat je relaties verbeteren en je mooie gesprekken krijgt terwijl je minder stress maar juist meer gelukkige momenten ervaart. En dat motiveert om in beweging te blijven!



WORD JE BEWUST

Hoe staat het met jouw veerkracht? Elke gedragsverandering begint met bewustwording. Je hebt een probleem, je hebt ergens last van of je loopt ergens tegenaan. Maar dan gebeurt er nog niets. Tot het moment dat je iets ziet, iets leest of met iemand spreekt en je je er bewust van wordt dat je A: een probleem hebt en B: er iets aan kan doen. Je weet nog niet precies wat, maar je bent je ervan bewust dat je nu in een situatie zit waar je niet in wil zitten. Je bent bijvoorbeeld prikkelbaar, moe, verdrietig, boos, bedroefd of bang. Kortom; je bent ergens waar je niet wil zijn en daar wil je van weg.

~ Stilstaan is vooruitgang ~

Vanuit vertraging kun je pas echt keuzes maken. Wij werken daarom altijd vanuit ons model:




Door te vertragen kun je kijken waar je staat. Als je in de sneltrein zit van onze maatschappij, is het lastig om stil te staan en te kijken hoe het daadwerkelijk met je gaat. Door te vertragen kunnen we stilstaan bij onze gevoelens. Hoe voel ik me hier eigenlijk over? Wat wil ik hier nu eigenlijk hiermee? Om vervolgens te kunnen versnellen en bewuste keuzes te maken.

VERTRAGINGSOEFENING

Door op de oranje knop te klikken kom je op de website. Klik daar nogmaals op dezelfde knop om de vertragingsoefening te luisteren en te doen. Het duurt zo'n 8 minuutjes. Vertraag ze!





SLOW DOWN
HAPPINESS
IS TRYING TO
CATCH YOU



DROOM OEFENING

Laten we beginnen met vertragen om te kijken hoe jij ervoor staat op dit moment. Vaak helpt het om terug te gaan naar je kindertijd. Wie en wat wilde je eigenlijk worden in het leven? Maak de oefening niet te zwaar: spelen is veel leuker!

Schrijf hieronder drie wensen of dromen op die je had toen je een kind was:

1.
2.
3.

Terug naar het heden: je bent volwassen. Hoe staat het er nu mee?

Geef nu de drie punten hierboven een score op een schaal van 1 tot 10 om te bepalen in hoeverre het momenteel terugkomt in je huidige leven.

(1 = het komt nu op geen enkele wijze terug in mijn leven,
10 = het komt nog steeds helemaal terug in mijn leven)

1. =
2. =
3. =

En? Ben je het leven aan het leven wat je altijd al wilde? Schrik vooral niet als je wat lagere scores geeft aan enkele dromen. We verliezen allemaal wel eens ons pad; het is aan jou om de weg weer terug te vinden.

(Kan je daarbij een **richtingaanwijzer** gebruiken? Laat het ons dan **weten!**)





WAT IS HET SPEELVELD

Als je een spelletje voetbal wil winnen is het niet alleen zaak om te weten hoe je tegen een bal moet trappen, maar moet je het hele speelveld begrijpen. Een eerste stap om veerkrachtiger te worden is dus door te begrijpen welke elementen allemaal invloed hebben in het omgaan met tegenslag.

Om te kijken hoe jouw veerkracht er op dit moment voorstaat nemen we het 'Resilience model' er even bij: zie de pagina hierna. Dit model gebruiken we in onze training 'The Resilience Road'. Het bestaat uit 5 gebieden en die gaan we hier kort toelichten:

- **BETEKENIS IN HET LEVEN**

Ervaar jij betekenis en zinvolheid in je leven en werk? Leef je met een missie? Neem je jouw verlangens en dromen serieus? Stel je doelen?

- **POSITIEVE EMOTIES**

Ervaar jij positieve emoties in je leven? Ben je gelukkig? (gelukkig zijn is ook een positieve emotie). Zijn jouw gedachten overwegend positief of heb je meer negatieve gedachten? Voel je je vaak ongelukkig, down, neutraal of positief?

- **SOCIALE SUPPORT**

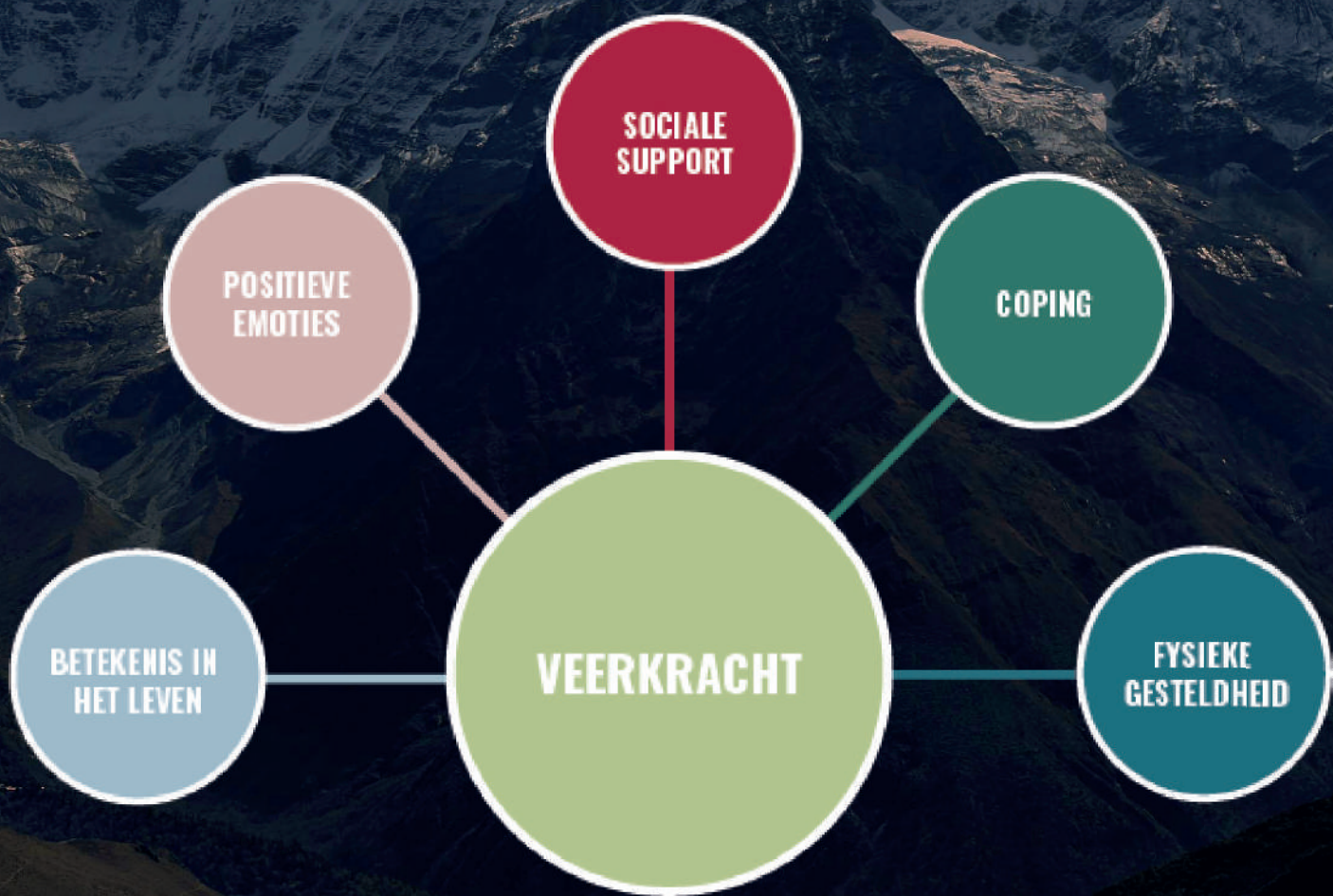
Ben je tevreden over je relaties? Heb je een sociaal vangnet om je heen? Kun je bij iemand terecht als het even niet lekker met je gaat?

- **COPING**

Hoe ga je om met tegenslagen in je leven? Gooi je de handdoek in de ring of zie je het als een kans om te groeien? Welke strategie hanteer jij als je met pijn of lijden te maken krijgt? Duw je het weg of wil je er naar kijken?

- **FYSIEKE GESTELDHEID**

Hoe is het met jouw gezondheid gesteld? Slaap je goed? Eet je genoeg groenten en fruit? Beweeg je voldoende? Hoe slaap je eigenlijk?



 **JOUW VEERKRACHT OEFENING**

We gaan nu kijken hoe het met jouw veerkracht gesteld staat binnen de vijf gebieden van jouw speelveld. Dat doen we door de verschillende eigenschappen van veerkracht een score te geven.

1. Geef iedere veerkracht-eigenschap in het wiel op de volgende pagina een rapportcijfer op de schaal van 1-10 en teken daar een lijn. Zo krijg je een helder overzicht waar je nu staat en waar werk te doen is. Heb je alle gebieden eerlijk ingevuld? Hoe ziet jouw wiel er nu uit? Een mooi rond wiel waar je soepel mee door je leven kunt rijden? Of wordt dat een bumpy ride?

2. Teken nu (in een andere kleur) per eigenschap waar je heen zou willen. Probeer een beetje realistisch te zijn. Niet ieder gebied hoeft een 10 te zijn.

3. Schrijf hieronder op aan welke eigenschap je graag zou willen werken? Dat hoeft niet per sé de eigenschap te zijn waar het verschil het grootst is tussen waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Kies wat voor jou belangrijk is!

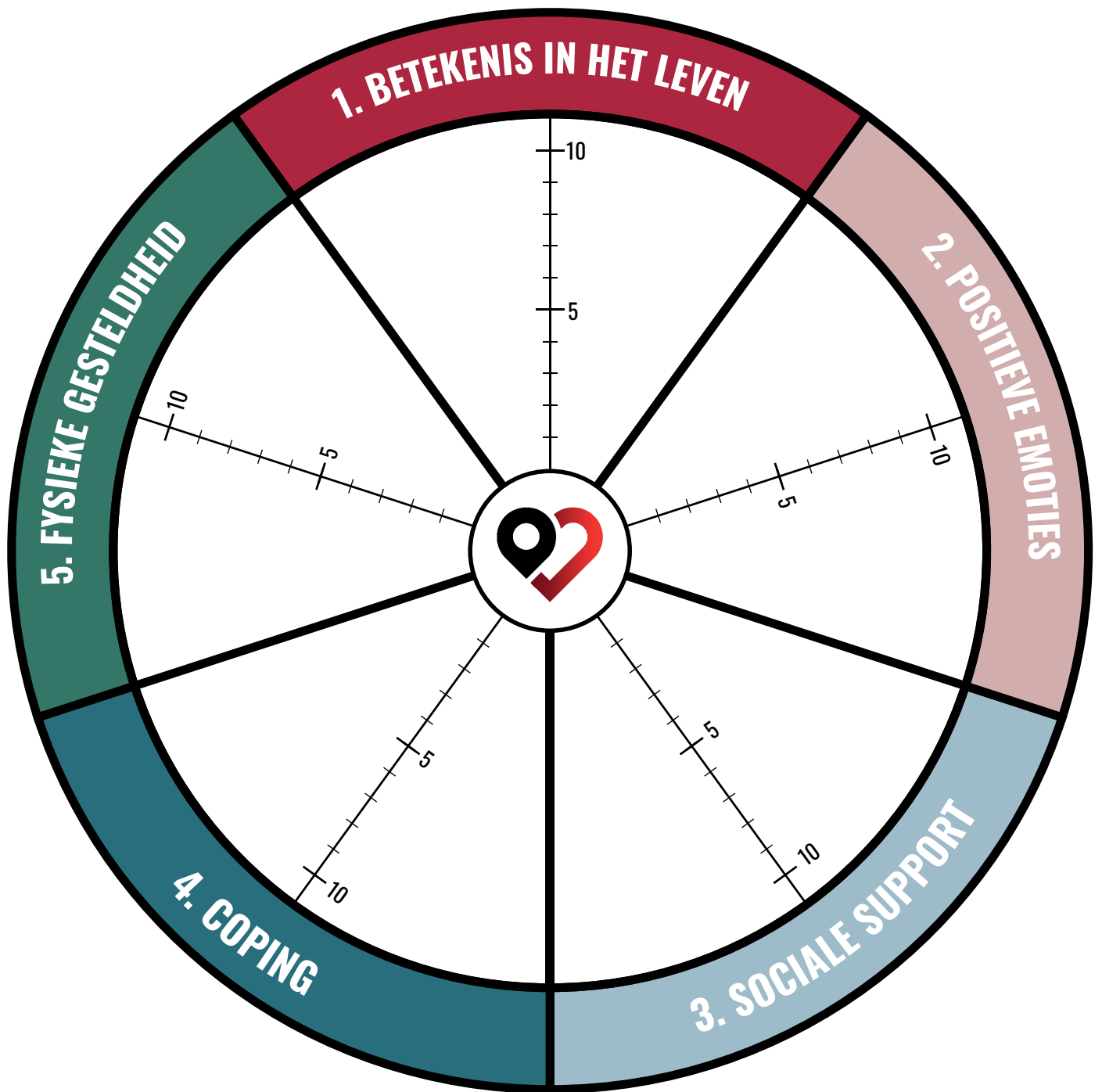
.....
.....

4. Schrijf nu op wat voor een invloed dat zou hebben op de jouw veerkracht en op de andere eigenschappen uit jouw wiel?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Hoe zou je vervolgens de brug kunnen slaan tussen waar je nu staat en waar je heen wil? Welke veranderingen zijn daarvoor nodig? Wat kan je morgen al doen zodat jouw score in dit gebied verandert? Schrijf het op de volgende pagina onder het levenswiel. Probeer hierbij alleen te kijken naar veranderingen waar je zelf invloed op hebt. Jij en jij alleen bent verantwoordelijk voor jouw leven en de keuzes die je maakt.

>>



A large, rounded rectangular box with a blue border and rounded corners, containing seven horizontal dotted lines for writing.





WAT TEAM HEARTBEATS VOOR JOU KAN BETEKENEN

Wij geloven dat we een mooiere wereld voor morgen creëren als we mensen vanuit hun hart leren leven. Dit doen we door middel van trainingen, seminars en [energizers](#). We brengen je van je hoofd (terug) naar je hart. Daarmee worden jij en je organisatie veerkrachtiger.

We gaan genadeloos liefdevol aan de slag met jouw team of organisatie. Dit doen we met oprechte aandacht. Niet omdat het mooi klinkt; gewoon omdat we zo zijn. Jouw geluk, vanuit je bedoeling. We geven energieke optredens, trainingen en coachings. Alles om mensen weer krachtiger in het leven te zetten en bedrijven wendbaarder. Zo zetten wij mensen in hun waarde op een aarde die het waard is om op te leven.

~ Veerkracht ontwikkel je door de weg van de meeste weerstand te kiezen ~

Wil je verder werken aan je veerkracht? In het programma '[The Resilience Road](#)' al onze kennis over veerkracht gebundeld. Hierna kan je sneller, beter en veerkrachtiger omgaan met elke tegenslag in je leven. Zo leef je vanuit je volle potentie!

Neem ook eens een kijkje bij onze andere trainingen op het gebied van [persoonlijke ontwikkeling](#) én [zakelijk succes](#). Wil je geïnspireerd blijven schrijf je dan in voor de [nieuwsbrief](#) waar je meer tips ontvangt voor een veerkrachtig leven.

(Veer)krachtige knuffel van ons,

Team Heartbeats



Team **Heartbeats.**
ACADEMY