

MR. FEATHERFORCE | NIEK VAN DEN ADEL

# DE VEERKRACHT VERSTERKER

Accepteer wat je niet kunt veranderen,  
verander wat je niet kunt accepteren.

---

Niek van den Adel | [www.niekvandenadel.nl](http://www.niekvandenadel.nl) | [info@niekvandenadel.nl](mailto:info@niekvandenadel.nl)

# WAT MAAKT VEERKRACHT?

“

*Het gaat niet om wat je overkomt  
maar hoe je ermee omgaat.*

---

— Niek van den Adel

Veerkracht is geen eigenschap die je hebt of niet hebt. Het is een bouwproces, elke dag een beetje sterker.

01

## Tegenslag is geen fout

Het is de plek waar veerkracht zich vormt.

02

## Jij geeft de betekenis

Elke gebeurtenis krijgt waarde als jij bepaalt wat het doet.

03

## Schakelen, niet stagneren

Wanneer de weg dicht is: zoek een nieuwe route.

# DE 5 PIJLERS VAN VEERKRACHT

1

## BETEKENIS

Geef tegenslag  
jouw betekenis

---

*Kies  
betekenis*

2

## POSITIEF

Vul je tank met  
positieve energie

---

*Schrijf  
3 pluspunten*

3

## SOCIAAL

Samen sta je  
sterker

---

*Vraag om  
steun*

4

## FLEXIBEL

Vind een  
andere route

---

*Vraag:  
hoe wél?*

5

## LIJF

Je lijf is geen  
bijwagen

---

*Beweeg  
van je af*

# PIJLER 1 & 2 — BETEKENIS + POSITIEVE ENERGIE

## 01

### BETEKENIS GEVEN

Tegenslag heeft vaak geen zin.  
Jij geeft er zin aan.

---

#### REFLECTIEVRAAG

Welke betekenis **kies** ik hier?

Wat was de laatste tegenslag die je zelf betekenis hebt gegeven? Welke **bétere** betekenis kun je er vandaag aan hangen?

## 02

### POSITIEVE ENERGIE

Positieve emoties vullen je tank sneller dan wilskracht hem ooit kan bijhouden.

---

#### 7-DAAGSE MINI-OPDRACHT

- ◆ Schrijf elke avond 3 dingen die goed gingen
- ◆ Doe dit 7 dagen achter elkaar
- ◆ Veerkracht groeit in millimeters, niet in meters

# PIJLER 3 & 4 — SAMEN + EEN ANDERE ROUTE

## 03

### SOCIALE STEUN

Je hoeft het niet alleen te doen.  
We zijn gebouwd om te verbinden,  
niet om te overleven in onze eigen mentale schuur.

---

#### VRAAG VOOR MORGEN

*“Met wie kan ik vandaag de samenwerking iets lichter maken?”*

Zoek mensen die je optillen, stretchen en challengen en wees er één voor anderen.

## 04

### EEN ANDERE ROUTE

Wanneer het leven de weg afzet,  
bouw je geen brug terug.  
Je zoekt een nieuwe route.

---

#### MICRO-OEFENING

Als iets niet lukt:

**Vraag niet WAAROM NIET  
maar: HOE DAN WEL?**

*Geen dwarslaesie nodig om dat te leren. Alleen lef.*

# PIJLER 5 — JE LIJF IS GEEN BIJWAGEN

Je kunt niet mentaal soepel blijven als je fysiek op slot zit.



**10 min buiten**

*2+ uur mentale scherpte*



**3 diepe ademhalingen**

*Hartslag daalt, stress ook*



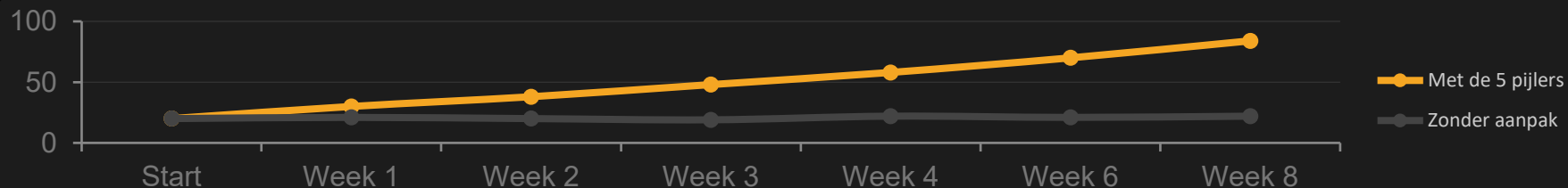
**1 uur extra slaap**

*Beter geheugen dan extra studeren*



**Water vóór koffie**

*Minder crash, meer energie*



# LEEF KLEIN. DENK GROOTS.

Wil je verder bouwen aan veerkracht?



**STUUR EEN BERICHTJE**

[info@niekvandenadel.nl](mailto:info@niekvandenadel.nl)



**BESTEL EEN BOEK**

[niekvandenadel.nl](http://niekvandenadel.nl)



**BOEK EEN LEZING**

Of interactieve sessie

**2941+**

optredens

**42.000+**

volgers LinkedIn

**76.000+**

boeken verkocht

**5/5**

sterren Google