

Van stress naar veerkracht



Auteur: Séverine Van De Voorde
Uitgeverij: Borgerhoff & Lamberigts
Kostprijs: € 22,99

“

Na het lezen van dit boek merk je al onmiddellijk waar je goed in bent en aan welke sleutels je nog moet werken.

Een werkboek zou ik het noemen, het nieuwste boek van Séverine Van De Voorde: *Van Stress naar Veerkracht*. Mijn exemplaar staat al vol post-its, fluokleuren en uitroepetekens, want er zijn wel een aantal inzichten die ik kan gebruiken. Een boek dat houvast kan geven in deze woelige tijden waarin veerkracht nodig is om ons voortdurend aan te passen. *Vind je weg in de mentale jungle* is de ondertitel; maar ik zie het boek ook als een weg in de jungle van publicaties over stress, burn-out en veerkracht, want het vat ze allemaal mooi samen.

Het boek begint met een theoretische uitleg over wat stress is en wat het met ons lichaam doet. Séverine onderscheidt zes stresslevels, van totale onderprikkeling tot totale overprikkeling. In een duidelijke visuele voorstelling krijg je een helder zicht op alle niveaus. Een brokje theorie waar ik even door moest bijten (en een paar stukken moest herlezen), maar het loont. Je krijgt inzicht in de werking van het stressmechanisme en hoe je zelf kunt ingrijpen. Zeer bruikbaar, zeker als je vlug overprikkeld bent.

De kern van het boek beschrijft het Diabolo-model, een model dat Séverine zelf ontwierp. Het bestaat uit 7 sleutels waarmee je je veerkracht kunt opbouwen. De eenvoud ervan is ook zijn sterkte, want het is gemakkelijk te visualiseren, te onthouden en ook toe te passen.

De basis in het model vormt de driehoek zelfzorg waarin lichamelijke gezondheid, energiebeheer en mindset de belangrijkste pijlers zijn. Dit is het fundament dat voldoende sterk moet zijn om er verder op te bouwen. Het opbouwen van veerkracht begint dus bij jezelf. Dat is een belangrijke boodschap in het boek. Je hebt de regie over je eigen leven en bent vrij om keuzes te maken, hoe moeilijk dat soms ook is.

De driehoek zelfontplooiing komt erbovenop en bevat de sleutels emotionele flexibiliteit, communicatie en zelfrealisatie. Zes sleutels dus, die via verbondenheid (sleutel zeven) gelinkt zijn. Verbondenheid is de diepere verbinding, zowel met jezelf als met andere mensen, dieren, de natuur. Zoals elke sleutel in dit model heeft ook verbondenheid een wederkerige invloed op de andere sleutels. Alle sleutels staan in verbinding met elkaar.

De sterkte van het Diabolomodel is dat je er zelf mee aan de slag kunt dankzij de visualisatie. Na het lezen van het boek merk je al onmiddellijk waar je goed in bent en aan welke sleutels je nog moet werken. Bij elke sleutel krijg je niet alleen nuttige tips en tools om ze te gebruiken, maar ook verwijzingen naar andere boeken, websites en lezingen die je verder kunnen helpen. Theorie en praktijk komen dus mooi samen. De heldere taal maakt het boek niet alleen voor coaches en professionals een aanrader, maar ook voor niet psychologisch geschoolden zoals ikzelf.

De Diabolo in beweging

Op pagina 85 van haar boek geeft de auteur enkele richtlijnen die jou bij je veranderingsproces kunnen helpen. Jezelf ontwikkelen op weg naar meer veerkracht is namelijk een proces dat je leven lang in beslag neemt. Het vergt een aanpassing van levenshouding en levensstijl en dat vraagt lef, motivatie en doorzettingsvermogen.

- Deel alles wat je wil leren op in kleine, concrete en haalbare stappen.
- Formuleer concrete actiepunten die je vastlegt in een actieplan. Zo maak je de kans groter dat je niet uitstelt en het volhoudt.
- Wacht niet op het ideale moment om te veranderen of om beslissingen te nemen. Er is altijd wel een excuus om het niet te doen.
- Wees bereid om op je bek te gaan. De eerste stap naar verandering is altijd een kwestie van durven.
- Begin gewoon, met om het even wat, hoe klein het ook is. Motivatie is niet alleen de oorzaak maar ook het gevolg van actie.
- Verander één ding tegelijk.
- Elke dag is een nieuwe kans om het anders te doen. Je kan regels veranderen als ze niet werken of dingen anders aanpakken ook al heb je het altijd zo gedaan. Het is nooit te laat.

- Zorg voor elk leerpunt voor een buddy die je kan aanmoedigen of voor een rolmodel van wie je kan afkijken.
- Durf steun en hulp vragen, ook van een professional.
- Krijg voor jezelf heel helder wat je doel is en help jezelf daaraan te herinneren. Waarom wil je het anders aanpakken? Wat wil je anders? Wat wil je bereiken?
- Gedraag je als een wetenschapper: je doet niets goed of fout, maar je bent aan het experimenteren. Succes is het resultaat van een aaneenschakeling van mislukte pogingen. Het enige moment waarop je faalt, is wanneer je stopt met proberen.
- Prijs jezelf voor elke poging, voor elke stap die je zet. Als je focust op het proces, kan je altijd trots zijn op jezelf, wat het resultaat ook is.
- Hou je vooruitgang bij in een mooi logboek. Sta er regelmatig bij stil en waardeer wat je al hebt bereikt. Vier successen, hoe klein ook. Grote veranderingen zitten in kleine dingen. Elk klein succes zorgt voor

“ “

Succes is het resultaat van een aaneenschakeling van mislukte pogingen.

meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

- Wees mild en liefdevol voor jezelf. Kijk niet alleen met vriendelijke nieuwsgierigheid naar je vooruitgang, maar ook naar de onvermijdelijke struikelblokken op je weg.
- Geef jezelf de tijd om te ontwikkelen, stap per stap. Geluk zit niet in het resultaat maar in het proces, in de weg die je aflegt. Zie jezelf je leven lang als on-af en op-weg.

Succes!

