

Een mentale gezondheid

Wees jezelf

Probeer niet teveel te voldoen aan de ideaalbeelden van anderen. Probeer uw mogelijkheden te herkennen en uw onmogelijkheden te accepteren. Ga uit van uw eigen krachten, uw sterktes. Probeer te stralen. Een aantrekkelijk mens is iemand die vrolijkheid uitstraalt, humor heeft, oprecht en open is, respect voor anderen heeft, belangstelling toont voor anderen, boeit en toegankelijk is. Van een mooi mens is de "binnenkant" zichtbaar. Probeer het verleden te accepteren als een feitelijkheid, geef het de plaats die het verdient.

Geloof in jezelf

Wanneer u, uzelf bent, blijf geloven in jezelf en heb vertrouwen in jezelf. Laat dit zien door te "stralen" en laat zien dat je, je goed en sterk voelt.

Positief denken

Probeer zoveel als mogelijk positief te denken, ook wanneer negatieve gedachten in het denken binnenstromen. Bereid je voor op de toekomst, maar denk niet teveel, dat de toekomst u alles zal bieden en beter is dan vandaag, maar geniet van het "nu". Straal op jouw omgeving uw positief denken uit, deze energie komt zeker terug.

Geen problemen opkroppen

Praat met vertrouwelingen in jouw omgeving wanneer je met problemen zit. Het lijkt lastig om over zaken te spreken die je beroeren, maar een ander kan zaken anders belichten en vragen stellen die je een andere kijk op zaken geeft, waardoor de ernst en omvang kan veranderen.

Bewegen

Probeer fit en gezond te blijven door voldoende beweging. Denk hierbij vooral aan wandelen en fietsen. De beweging moet aangepast zijn aan jouw fysieke omstandigheid, overdrijf niet. Juist gedoeerde beweging heeft een heel gunstig effect op uw mentale omstandigheid.

Durf en uitdaging

Voor de mentale weerbaarheid, welstand en elasticiteit, is het noodzakelijk om af en toe in uw leven een uitdaging in te bouwen. Een mens heeft uitdagingen met zichzelf nodig om te groeien. Ontwikkeling en groei geeft een gevoel van welbehagen. Kijk wat haalbaar is voor je en denk er niet te lang over na, durf vooral te proberen!. Wacht niet af tot er iets op je afkomt maar zet zelf actief de stap.

Opkomen voor uzelf

Belangrijk is dat je goed weet wat je wilt en wat je niet wilt en dit ook durft te communiceren naar anderen op momenten dat daar om gevraagd wordt. Durf te zeggen wat je wilt, zonder je schuldig te voelen.

Leer omgaan met spanningen

Het ervaren van spanningen kan het gevolg zijn van het feit dat we ons voortdurend moeten aanpassen aan veranderingen in ons leven. Alles wat onze dagelijkse routine verandert, kan spanning teweegbrengen. Spanningen stellen eisen aan onze geestelijke vermogens en kan negatieve gevoelens met vervelende gevolgen oproepen.

Stress maakt deel uit van het leven. Iedereen voelt zich wel eens onder druk staan en als die druk maar niet te groot is, kan dat goed zijn. Dan stroomt de adrenaline door ons lichaam, zijn we in staat tot betere prestaties. Te veel stress kan echter schadelijk zijn voor de fysieke gezondheid. Als je ermee leert omgaan, kun je profiteren van de voordelen die stress biedt en u tegelijkertijd beschermen tegen mogelijke nadelige gevolgen voor je gezondheid.

De eerste stap in de aanpak van stress is te herkennen en te erkennen dat je last hebt van bovenmatige spanningen. Ga bij jezelf te rade wat de oorzaak van de spanningen in jouw geval zouden kunnen zijn. Neemt je teveel hooi op je vork? Kunt je nee zeggen als dat nodig is? Gun je, jezelf wel voldoende tijd voor ontspanning en leuke dingen? Hebben één of meerdere negatieve gebeurtenissen je het zicht op positieve dingen in jouw leven ontnomen? Na onderzoek, kun je vaststellen waar jouw mogelijke zwakten zitten en doe er wat aan. Wanneer door gegeven omstandigheden dit een te zware en onmogelijke opgave voor je is, laat je dan helpen door vertrouwelingen uit uw omgeving of roep professionele hulp in. www.bridgecoaching.nl

Advies:

Zorg dat dit bericht altijd binnen handbereik is.

