

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 | 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



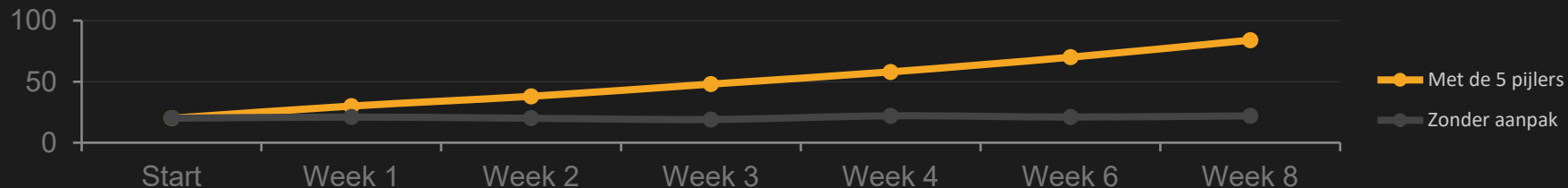
Beter geheugen dan extra studeren



Water vóór koffie



Minder crash, meer energie



LEEF KLEIN. DENK GROOTS.

Wil je verder bouwen aan veerkracht?



STUUR EEN BERICHTJE

info@niekvandenadel.nl



BESTEL EEN BOEK

niekvandenadel.nl



BOEK EEN LEZING

Of interactieve sessie

2941+

optredens

42.000+

volgers LinkedIn

76.000+

boeken verkocht

5/5

sterren Google