

Deze oefening sluit aan bij **Maak je eigen veerkrachtkookboek** (p. 91, eerste druk).

Veerkrachtkookboek

Veerkracht is niet iets magisch wat je wel of niet hebt. Ieder mens heeft al wat veerkracht en je kunt oefenen om je veerkracht verder te ontwikkelen. Zo wordt het groter, sterker of beter bruikbaar als jij het nodig hebt. Je kunt je eigen veerkrachtkookboek samenstellen, als een collectie van hoe jij al veerkrachtig bent en hoe je dat kunt inzetten. Je kunt daarvoor dit invulschema gebruiken. Geef elke vorm van veerkracht een eigen naam, dat maakt het vaak beter bruikbaar voor jezelf.

Invulschema – recept voor veerkracht

Naam:

1. De **signalen** van tegenslag waar dit recept goed voor is, zijn:

2. Wat ik dan **nodig heb**, is het volgende...

3. Wat ik **zelf kan doen** om dat voor elkaar te krijgen, is

4. Wat **mijn eerste stap** is die ik dan zet, is ...



H4.1 Invulschema *Veerkrachtboek* bij het boek:
Optimisme – hoop – veerkracht – zelfvertrouwen (Matthijs Steeneveld, Boom, 2017)
Gebruik met bronvermelding
www.psychologischkapitaal.nl