



Tekst: SUZANNA TIMMER

Foto's: SHUTTERSTOCK



'Je kunt het trainen en het geeft levensvreugde'



HET BELANG VAN MENTALE KRACHT

Mentale kracht, we kunnen niet zonder. We moeten ons als mens steeds beter aanpassen aan het leven in een hoog tempo. Gelukkig kan iedereen zijn of haar mentale kracht versterken.

Colinda van Dijk is mental coach en zij vindt dat geestelijke weerbaarheid en het verbeteren daarvan voor jong én oud belangrijk is: "Ieder mens krijgt te maken met veranderingen en tegenslag. Maar hoe ga je daarmee om? Vooral als je ouder wordt, krijg je te maken met soms grote veranderingen. Leuke dingen zoals het grootouderschap, maar ook veranderingen zoals bijvoorbeeld pensioen, naasten die wegvallen of gezondheid die achteruitgaat."

Maar dat betekent lang niet in alle gevallen dat ouderen een mental coach nodig hebben. Colinda: "De meeste senioren zijn mentaal best krachtig. Vaak hebben ze hard moeten werken om te komen waar ze nu zijn. Ze hebben door hun levenservaring onbewust manieren gevonden om met veranderingen en tegenslag om te gaan. Maar ook voor deze mensen valt nog wel wat te winnen."

MINDER HOBBELS

Voor Colinda is geestelijke kracht één van de belangrijkste eigenschappen die je kunt ontwikkelen: "Het brengt meer vreugde, gezondheid en levensplezier. Hoe kan het dat de één doorgaat en de ander instort bij tegenslag? Hoe beter je jezelf van binnen kent, des te beter zal je om kunnen gaan met de hobbels in je leven. Dat is ook een kwestie van oefenen. Ouderen denken vaak dat ze niet meer te veranderen zijn. Je bent bijvoorbeeld eind vijftig en moet opnieuw solliciteren. Als je vooraf denkt: ik krijg die baan niet, dan gebeurt dat vaak ook niet. Of je denkt dat je boven een bepaalde leeftijd geen nieuwe vriendschappen kunt maken. Onderneem actie! Ga op zoek naar vrijwilligerswerk dat bij je past.

Je kunt ook investeren in je buurt, want die buurman die je nooit echt hebt gesproken kan na een kopje koffie samen weleens veel belangrijker voor je worden dan een vriendin die in een andere provincie woont." ■

3 tips voor meer mentale kracht

1 WAT WIL IK EIGENLIJK?

Doordat we zo veel dingen moeten doen, is het soms lastig te zien wat we willen doen. Neem een stapje terug en kijk wat u eigenlijk allemaal nog wilt doen. Stel dat als doel en laat u daarbij zo min mogelijk afleiden door verplichtingen.

2 CONTROLEER WAT JE KUNT CONTROLEREN

Herkent u het? Piekeren over al die dingen die zouden kunnen gebeuren, al gebeurd zijn of die u niet kunt beïnvloeden. Er zijn onderzoekers die beweren dat we nog geen vijf procent van onze gedachten besteden aan wat we zelf kunnen controleren. Mentaal krachtige mensen richten zich zo veel mogelijk op de situaties die ze kunnen controleren en werken eraan om die vervolgens beter te beheersen.

3 WERK AAN HET VOORDEEL ACHTER IEDER NADEEL

Vervelende dingen gebeuren nou eenmaal. Hoezeer we ook ons best doen om ze te voorkomen. Mentaal sterke mensen zien mislukkingen juist als leerkansen. Vraag u af: hoe is het tot nu toe gegaan in mijn leven? Was ik een betere, sterkere vrouw of man geworden dan ik nu ben als alles zo zou zijn gelopen als ik had gewild? Zonder rimpels en tegenslagen?



Colinda van Dijk is coauteur van het boek 'Mentale kracht, je kunt het gewoon trainen'. Kijk voor meer informatie op centrumvoormentalekracht.nl