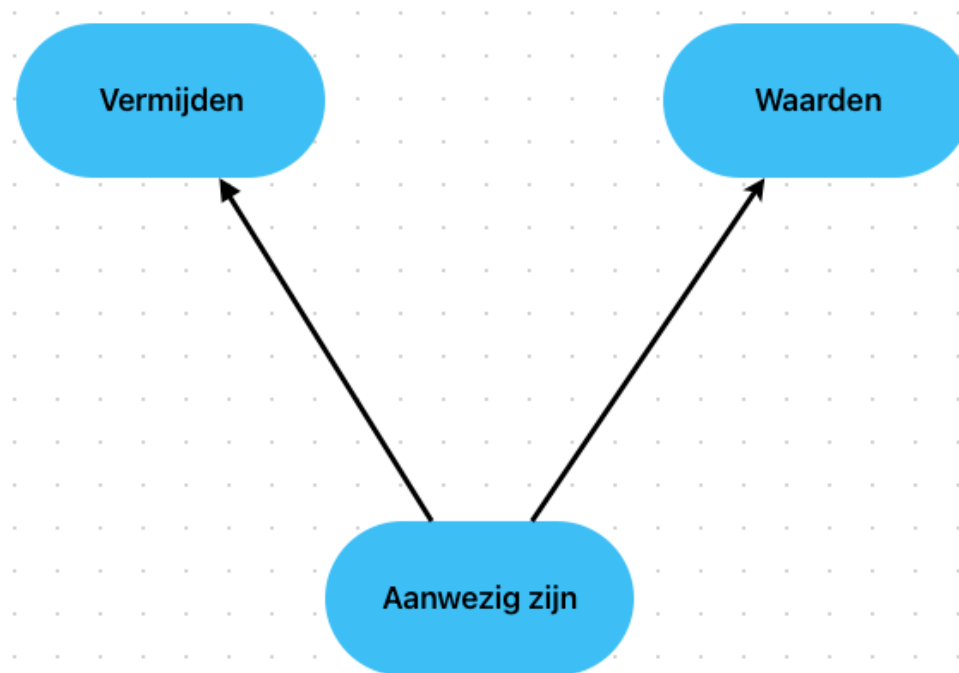


Veerkracht zichtbaar maken: een score voor je brein

Iedere dag staan we tientallen keren op een keuzepunt. Soms bewust, vaak ongemerkt. Het keuzepunt laat zien dat je brein in elke situatie verschillende richtingen kan nemen. Welke kant je kiest, bepaalt niet alleen hoe je je op korte termijn voelt, maar ook hoeveel veerkracht je op de lange termijn opbouwt.



De linkerkant: vermijden & controle

Aan de linkerkant liggen de vertrouwde maar vaak ineffectieve strategieën. Je brein wil ongemak vermijden of snel controleren: uitstellen, piekeren, afleiding zoeken, jezelf geruststellen of terugvallen in oude gewoontes. Het geeft korte-termijn opluchting, maar haalt je juist weg van wat je belangrijk vindt.

Kernzin: je kiest wat nu verlichting geeft, maar dat je wegleidt van betekenis en groei.

Het kruispunt: aanwezig zijn

Middenin ligt de sleutel: stil staan bij wat er nu is. Door gedachten, gevoelens en spanningen op te merken zonder oordeel, ontstaat er ruimte. Aanwezig zijn maakt dat je niet automatisch in oude patronen schiet, maar bewust kunt kiezen. Het is het moment van pauze waarin je jezelf de vraag stelt: “Wil ik nu vermijden, of kies ik bewust?”

Kernzin: aanwezigheid is de stille ruimte waarin inzicht en verandering ontstaan.

De rechterkant: waardevol handelen

Aan de rechterkant kies je de weg van waarden, groei en betekenis. Dat betekent niet de makkelijkste weg, maar wel de weg die klopt met wie je wilt zijn. Je brein leert ongemak

dragen, je zoekt verbinding en zingeving, en je bouwt aan veerkracht door te doen wat er echt toe doet.

Kernzin: je kiest niet voor gemak, maar voor de richting die past bij je waarden.

Het scoringsformulier: hoe veerkrachtig ben jij geworden?

Je kunt het keuzepunt gebruiken om je eigen ontwikkeling zichtbaar te maken. Aan de hand van drie schalen geef je wekelijks een score van 0 (helemaal niet) tot 5 (bijna constant):

1. Linkerkant – Vermijden & Controle

Hoe vaak koos je deze week voor vermijden, afleiding of controle?

(Hier wil je juist een lage score zien).

2. Rechterkant – Waardevol handelen

In hoeverre handelde je bewust naar je waarden en koos je voor persoonlijke groei?

3. Kruispunt – Aanwezig zijn

Hoe vaak lukte het je om stil te staan, te voelen en vriendelijk aanwezig te zijn in het moment?

Tel per schaal je punten op (max. 25). Het doel is helder: hoe lager je score links, en hoe hoger je scores op aanwezigheid en waardevol handelen, hoe meer veerkracht je ontwikkelt.

Dit formulier maakt zichtbaar hoe je brein keuzes maakt en hoe je stap voor stap meer richting betekenis, groei en veerkracht beweegt.