



# VEERKRACHT IN TIJDEN VAN CORONA

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. En in deze coronaperiode komt er nog meer op ons af. Dat vraagt soms veel van ons. Gelukkig is er dankzij het vaccin einde in zicht, maar moeten we nog enkele uitdagende maanden door.

Daarom geven we jullie graag enkele tips om je meer 'veerkrachtig' te voelen in tijden van COVID.

Veerkrachtig zijn betekent dat je op zoek kunt gaan naar manieren die ook nu, in tijden van corona, voor jou werken om je goed in je vel te blijven voelen.

## AAN DE SLAG MET 7 STAPPEN

### 1 FOCUS OP WAT JE ZELF IN DE HAND HEBT

Dit kan je o.a. doen door te investeren in zelfzorg – voor tips rond zelfzorg kan je de app houvast downloaden.

### 2 AANVAARD JE GEDACHTEN EN GEVOELENS

### 3 MAAK CONTACT MET JE LICHAAM

! Dit kan je oefenen door o.a. yoga

### 4 RICHT JE OP HET HIER & NU

(indien je vastloopt in piekergedachten, probeer deze tips [Wat als je eindelijk rondjes blijft draaien in je hoofd? 3 tips om het piekeren te stoppen | VRT NWS: nieuws](#))

### 5 VOEL VERBONDENHEID MET ANDEREN

(voor tips zie [Geluksdriehoek.be](#) | Verbondenheid ([checkjzelf.be](#)))

### 6 KOM IN (WAARDENGERICHTE) ACTIE

? Wat kan ik op dit moment doen voor mezelf of anderen, dat mij of mijn gemeenschap ten goede komt?

### 7 WEES MILD VOOR JEZELF EN DE ANDERE

Voor tips zie [Geluksdriehoek.be](#) | Wees niet te streng voor jezelf ([checkjzelf.be](#)) of [Kompas · Vaardig Leven](#)