

Het cultiveren van emotionele veerkracht Podcast



DR. DYLAN ROSS

In deze podcast, sprak Dr. Dylan Ross met Dr. Rick Hanson. Dr. Hanson is psycholoog, senior fellow van UC Berkeley's Greater Good Science Center en New York Times bestseller auteur. Ze bespraken het cultiveren van emotionele veerkracht ten tijde van COVID-19 en richtten zich op manieren om die te ontwikkelen. Dat omvat het gebruik van drie innerlijke krachten: grit, compassie en dankbaarheid.



DR. RICK HANSON

Belangrijkste opmerkingen:

- Veerkracht helpt ons om te gaan met de uitdagingen van het leven en draagt bij aan ons algehele welzijn. Het is opgebouwd uit verschillende innerlijke krachten. Drie daarvan zijn grit, compassie en dankbaarheid.
- Positieve neuroplasticiteit is een manier om uw hersenen geleidelijk ten goede te veranderen. U kunt deze drie eigenschappen hardwarden en uw veerkracht opbouwen.
- Om deze innerlijke krachten op te bouwen, concentreert u zich mindful op specifieke ervaringen.

Grit:

- Grit is een onherleidbaar gevoel van vastberadenheid, stoutmoedigheid of onverzorgdheid.
- Twee kwaliteiten van grit zijn vastberadenheid en kracht.
- Om uw grit op te bouwen, begint u met een ervaring. Denk aan een moment waarop u zich vastberaden of sterk voelde. Blijf dan bij die ervaring. Voel het een paar ademhalingen in uw lichaam. Concentreert u zich op wat goed voelt. Dit zal helpen een blijvende fysieke verandering in uw hersenen te creëren.

Mededogen:

- Mededogen bestaat uit twee kwaliteiten: empathie voor het lijden en een verlangen om te helpen.
- Het hebben van mededogen voor zichzelf is een belangrijke factor van veerkracht. Maar het is vaak moeilijker dan mededogen hebben voor anderen.
- Om mededogen te ontwikkelen, gebruikt u de uitdrukking “zoals ik.” Bijvoorbeeld: “Net als ik, maakt u zich zorgen over uw kinderen.” Gebruik daarnaast de uitdrukking “zoals anderen.” Bijvoorbeeld: “Net als anderen ben ik op dit moment gestrest.” Dit kan een gevoel van gemeenschappelijke menselijkheid creëren. Het kan ons barmhartiger maken.

Dankbaarheid:

- Dankbaarheid is een eenvoudig gevoel van dankbaarheid. Het geeft ons hoop en helpt de positieve emoties te ondersteunen die een groot deel uitmaken van veerkracht.
- Om uw dankbaarheid op te bouwen, neemt u elke dag een moment om na te denken over drie dingen waar u dankbaar voor bent. Of neem elke dag een adempauze om u te concentreren op een dankbaar gevoel.
- Het opbouwen van dankbaarheid kan u helpen u beter te voelen en sterker te worden. Het kan bijdragen aan uw emotionele veerkracht.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 911 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2020 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF998385 203789-072020