

Frustratietolerantie



Oefen op waarden gebaseerd gedrag

Bedenk vandaag een situatie waarin je naar je waarden moet handelen. Wat zou je zeggen of doen om deze waarde in praktijk te brengen?

Wees specifiek.

Stel je voor dat je handelt naar je intenties en dat je emotionele barrières zoals angst overwint. Visualiseer dat je erin slaagt en dat mensen goed op je reageren.

Emotieregulatie



Focus op een minuut

Ga rustig zitten, met een horloge in je hand en doe je ogen dicht.

Schat - zonder te tellen - zo goed mogelijk in wanneer je denkt dat er een minuut is verstreken.

Open je ogen en check het.

Hoe nauwkeurig was je? Als je eerder of later was, overdenk dan hoe je tijd normaal waarneemt en hoe dat je leven beïnvloedt.

Mindfulness



Slaap voldoende

Zonder goede nachtrust is het onmogelijk om je gezond te voelen - fysiek en emotioneel.

Vermijd komende week activiteiten die je slaap verstoren, zoals in bed tv kijken. Vermijd cafeïne en alcohol voordat je gaat slapen. Zorg voor zeven tot negen uur slaap en merk hoeveel beter je je voelt.

Persoonlijke effectiviteit



Leer onderhandelen bij een conflict

Succesvolle onderhandelingen leiden tot oplossingen die beide partijen tevreden stellen. Normaal gesproken hebben de meeste mensen reële behoeften.

Blijf tijdens onderhandelen kalm, vermijd confrontaties en valideer de ander. Handel in lijn met je waarden, houd een neutrale toon, bied om de beurt oplossingen aan en zoek tenslotte een compromis.

Probeer het vandaag.