

Tegenslagen en problemen, wie heeft ze niet?

Iedereen maakt ze mee, sommige veel andere hebben er minder in hun leven.



Als een probleem zich voordoet kun je best even rustig neer op een stoel gaan zitten.

◀ Zie foto

Ja ik gebruik dieren om duidelijkheid te brengen in mijn bedoelingen.

Zelf maak ik veel problemen mee, waar anderen het zouden opgeven, ga ik door.

Dit komt doordat er al zoveel ellende in mijn leven is voorgekomen en een massa problemen die ik steeds heb alleen moeten oplossen.

Gelukkig leerde ik daardoor ook veel.

Doet zich een probleem voor (niet als de waterleiding stuk gaat, want dan moet je snel zijn)

Hou dan deze volgende tips bij de hand, of prik ze ergens op een kast of muur, of neem het mee in je handtas.

Op de volgende pagina vindt u de 10 handige tips om in acht te nemen als een probleem zich voordoet. Deze zijn enkel bruikbaar bij problemen waar je tijd nog voor hebt, of je moet voor nadenken. Zoals financiële problemen.

Handeling Tips bij niet dringende maatregelen:

- **Stap 1** Is kalmeren, zet je waar dan ook even rustig neer. Ga niet te snel iets doen, hou liever eventjes halt.
- **Stap 2** Doe even alsof het iemand anders overkomt en gebruik dan stap 3
- **Stap 3** Bekijk het van een afstand, je kunt dan veel objectiever dingen zien.
- **Stap 4** Maak nota's over het probleem, waarover gaat het nu juist?
- **Stap 5** Denk na over wat er negatief aan is, wat er positief aan is. Ja er kunnen ook positieve kanten zijn aan uw probleem. Schrijf het in twee kolommen op. Zie goed wat je hebt geschreven en begrijp het ook eerst goed.
- **Stap 6** Vraag je af, wat zou je iemand anders aanraden om te doen, als het voorval niet bij uw was gebeurd? Wat raad je anderen aan met zulk probleem?
- **Stap 7:** Weet je niet wat je aan iemand anders zou aanraden? Zoek dan zelf iemand een buitenstaander die je kunt betrouwen, bespreek eerst even met deze persoon wat hij of zij zou doen in jouw plaats.
- **Stap 8:** Overleg eerst en denkt goed na voor je een beslissing neemt.
- **Stap 9:** Kijk alles goed na, noteer op papier welke oplossing je wil aanwenden, lees het een paar keer opnieuw. Vergewis u voor de volgende stap dat dit de beste oplossing is voor uw probleem. Pas als u zeker bent kunt u uw probleem aanpakken.
- **Stap 10:** Prachtig gedaan, u heeft zelfstandig uw probleem opgelost.

Bij welke twijfel u ook heeft, roep altijd professioneel hulp

Indien u te onzeker bent over de oplossing.

Ook hier is overleg en durven praten over je probleem, zeker aan te raden.

U kunt anoniem mij altijd mailen om samen na te denken

Over de beste aanpak van uw problemen.

U bent het, die beslist

[Mail: chrystaltarro@telenet.be](mailto:chrystaltarro@telenet.be)