

Positieve gezondheid

- ✓ Zorgen voor jezelf
- ✓ Je grenzen kennen
- ✓ Omgaan met tijd
- ✓ Kunnen werken

- ✓ Sociale contacten
- ✓ Serieus genomen worden
- ✓ Steun bij anderen
- ✓ Erbij horen

- ✓ Rondkomen met je geld
- ✓ Hoe je woont
- ✓ Lekker in je vel zitten
- ✓ Balans



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

10

8

6

4

2

0

- ✓ Je gezond voelen
- ✓ Slapen
- ✓ Eten
- ✓ Fitheid



MENTAAL
WELBEVINDEN

- ✓ Onthouden
- ✓ Concentreren
- ✓ Communiseren
- ✓ Omgaan met verandering



ZINGEVING

- ✓ Vertrouwen hebben
- ✓ Zinvol leven
- ✓ Accepteren
- ✓ Dankbaarheid



KWALITEIT VAN LEVEN