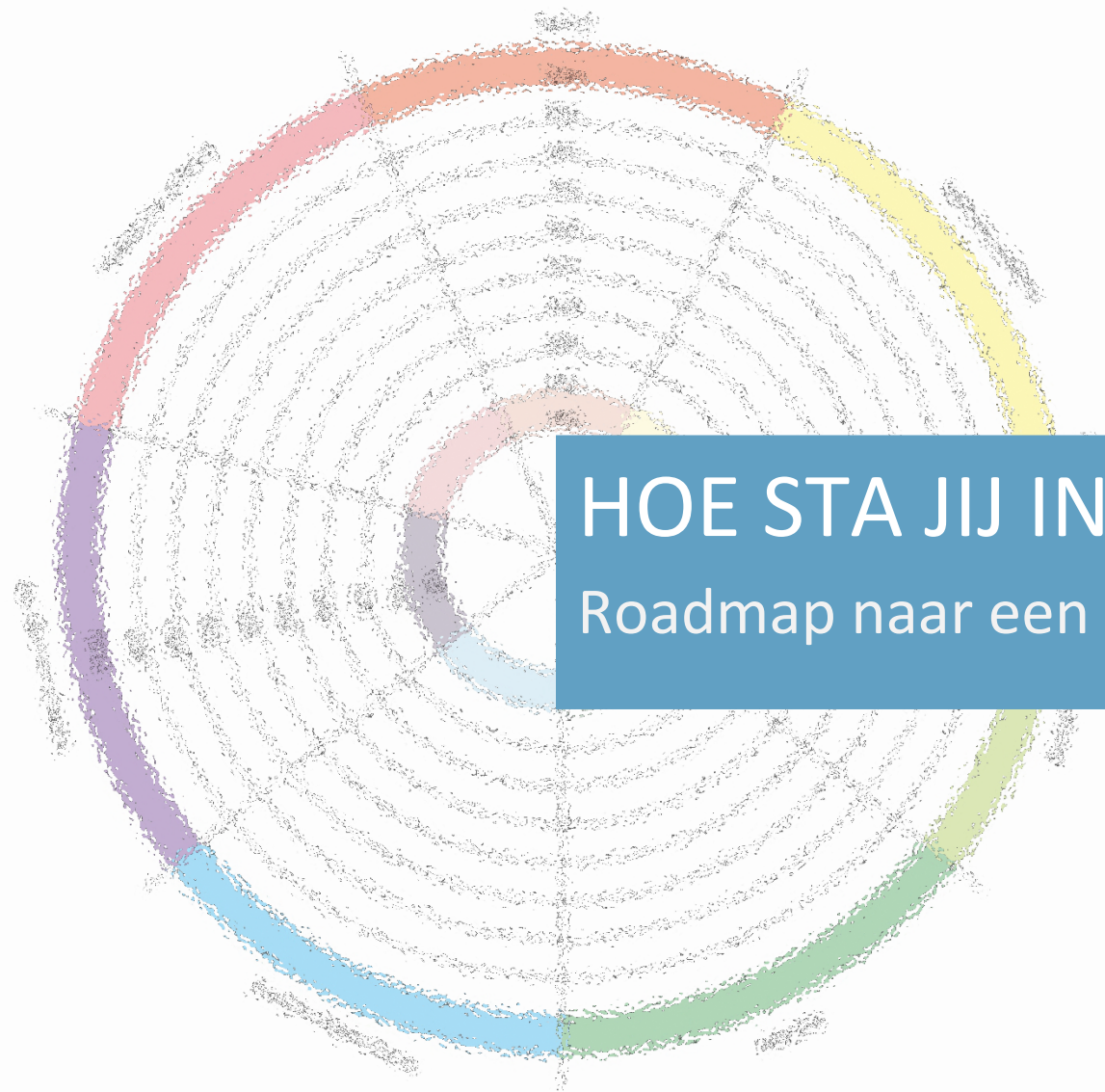




HOE STA JIJ IN HET LEVEN?

Roadmap naar een 'gezonder' leven



Op weg naar een Gezond(er) leven

Een Gezond(er) leven

We willen dat allemaal wel, gezond leven. Bij een gezonder leven denk je vaak aan gezonde voeding en beweging. Toch houdt 'gezonder' in het leven staan veel meer in dan alleen voeding en beweging. Er zijn nog meer factoren die beïnvloeden hoe wij in ons vel voelen zitten. Deze levensgebieden dragen allemaal bij aan hoe wij in ons leven staan. Al deze factoren dragen bij aan een positieve gezondheid

Waarom is gezond(er) leven zo belangrijk?

Het gezond in het leven staan heeft een aantal voordelen. Het helpt jou bijvoorbeeld om weerbaarder te zijn en het krachtiger in het leven te staan. Nu zijn er tal van voordelen. Welke voordelen kan jij nog meer bedenken?

+	+	+
+	+	+
+	+	+

Een gezond(er) leven

Een gezond(er) leven leiden heeft met tal van aspecten te maken. Denk maar aan geloof, mentale zelfzorg, emotionele zelfzorg, relaties, lichamelijke zelfzorg en praktische zelfzorg. Wil jij gezond(er) in het leven staan? Je kunt deze lijst *eens per jaar* doornemen, om te kijken waar jij staat én wat jij graag zou willen veranderen.

Datum	Hoe tevreden ben jij op dit gebied?											
Geloof		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Zingeving		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Mentale zelfzorg		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Mentale uitdaging (boek lezen, iets bedenken, creatief zijn, iets nieuws leren...)		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Emotionele zelfzorg (jezelf serieus nemen, met anderen praten....)		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Relaties		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Partner		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Familie		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Vrienden		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Anderen helpen		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Lichamelijke zelfzorg		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Voeding		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Sport		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Lichamelijke gezondheid		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Hobby's en vrije tijd		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Praktische zelfzorg		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Werk en/of school		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Huisvesting		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Financiën		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Roadmap Gezonder Leven

Bij de vorige opdracht heb jij aangegeven hoe tevreden jij bent op de verschillende levensgebieden. Zet nu per levensgebied de algemene score in het wiel. Bij relaties, lichamelijke zelfzorg, praktische Zelfzorg kan je het gemiddelde aangeven. Rechtsboven zie je een voorbeeld waarbij het wiel is ingevuld.



Praktische stappen naar een gezond(er) leven

Nu jij dit zo ziet. Welke acties wil jij in de komende tijd maken? Zet bij de domeinen waar jij meer naar wilt omkijken één of een aantal haalbare stappen. Bij een haalbare stap moet je denken aan een actie die je in de komende maand kan zetten.

Geloof en zingeving

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionele zelfzorg

.....

.....

.....

.....

.....

Lichamelijke zelfzorg

.....

.....

.....

.....

.....

Praktische zelfzorg

.....

.....

.....

.....

.....

Mentale zelfzorg

.....

.....

.....

.....

.....

Relaties

.....

.....

.....

.....

.....

Hobby's en vrije tijd

.....

.....

.....

.....

.....