SCOOR UW EIGEN POSITIEVE GEZONDHEID

Mensen met ervaring met ziekte zien gezondheid heel breed, veel breder dan alleen de lichamelijke kant, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Deze brede kijk is ‘Positieve Gezondheid’ genoemd en omvat zes gebieden.

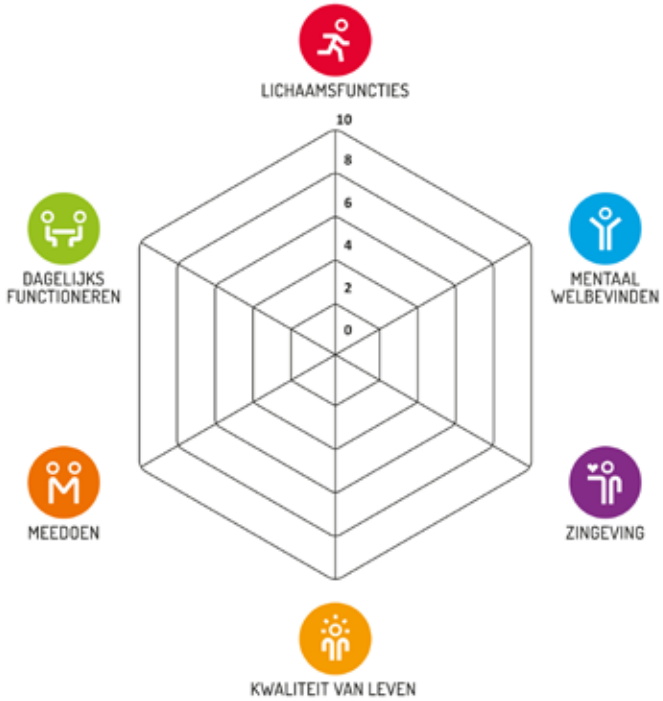
Geef uzelf een rapportcijfer en neem dit cijfer over in het spinnenweb hiernaast. Zo ontstaat uw eigen gezondheidsoppervlak.

Beantwoord vervolgens de vraag: “Waar ziet u zelf mogelijkheden voor verbetering?

Voor meer informatie, ga naar:

www.netwerkpositievegezondheid.nl
www.mijnpositievegezondheid.nl
www.ipositivehealth.com

ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND



Ik voel mij gezond
- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

Ik heb goed contact met andere mensen
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

Ik voel mij vrolijk
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

Ik geniet van mijn leven
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Ik kan goed voor mijzelf zorgen
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen