

# Hoe gaat het met u?



## 1. LICHAAM

Denk bijvoorbeeld aan:

- Je gezond voelen
- Slapen
- Bewegen



## 2. GEVOEL EN GEDACHTEN

Denk bijvoorbeeld aan:

- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering



## 3. ZINVOL LEVEN

Denk bijvoorbeeld aan:

- Levenslust
- Vertrouwen hebben
- Dankbaarheid



Als u aan uw gezondheid denkt,  
wat vindt u dan belangrijk?



## 4. KWALITEIT VAN LEVEN

Denk bijvoorbeeld aan:

- Genieten
- Lekker in je vel zitten
- Rondkomen met je geld



## 5. MEEDOEN

Denk bijvoorbeeld aan:

- Steun van anderen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



## 6. DAGELIJKS LEVEN

Denk bijvoorbeeld aan:

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Hulp kunnen vragen