

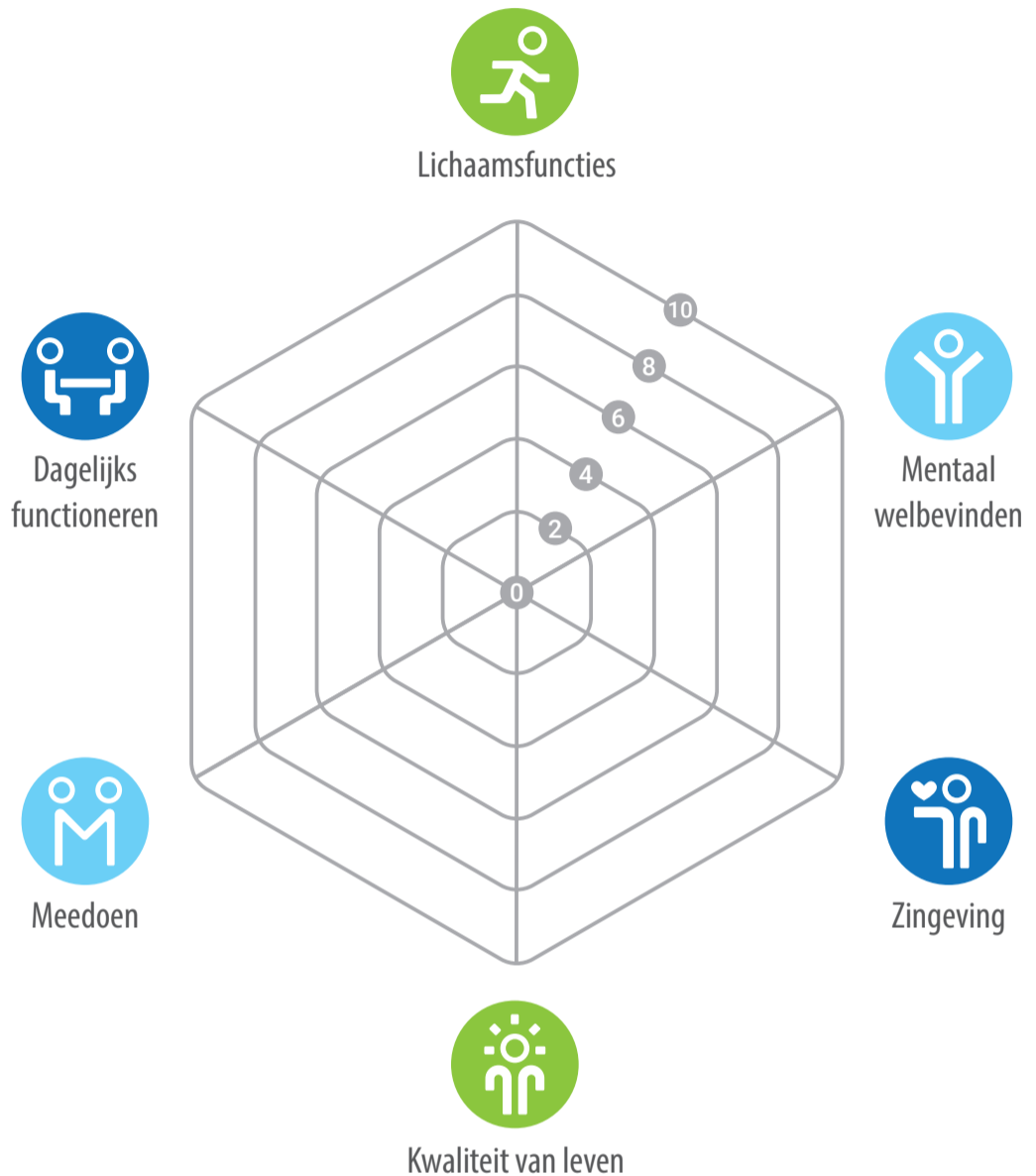
KWALITEIT VAN LEVEN EN GEZONDHEID



**WAT
GAAT
GOED?**

Omdat de mate van stress die ons lichaam ervaart, gebaseerd is op onze perceptie van alle aspecten van ons leven, kunnen we zelf ook sturing geven aan ons stressniveau door onze perceptie positief te beïnvloeden.

Geef dus meer aandacht aan de dingen die goed gaan!



Doe de test

Geef jezelf een rapportcijfer op de volgende aspecten, op een schaal van 0 tot 10. Waarbij 0 staat voor geheel niet mee eens en 10 staat voor helemaal mee eens.

	Waardering 0-10
Ik geniet van het leven	
Ik ben gelukkig	
Ik zit lekker in mijn vel	
Ik ervaar balans en evenwicht in mijn leven	
Ik voel me veilig	
Mijn gezondheid ervaar ik als positief	
Ik voel me levenslustig	

Hoe kun je de aspecten, waarop je lager scoort, verbeteren?