

Hoofdstuk 16. Authenticiteit & zelfacceptatie

Plan: Levensmoed.

Welbevinden kan je beoordelen op basis van de 5 elementen. Je hebt hiervoor jouw eigen welbevinden per element beoordeeld. Welke kleine stappen ga je nemen om vooruit te komen?

Positive emotions: meer vreugde en plezier door...	
Engagement: meer betrokkenheid en flow door...	
Relationships: meer waardevolle en positieve relaties door...	
Meaning: meer zingeving door gerichtheid op... (iets dat groter is dan jij)	
Accomplishment: meer bereiken door...	