

Hoofdstuk 14. Mentale gezondheid &

Hoofdstuk 15. Pillen of wortels?

Plan: Hoe staat het met mijn welbevinden?

Welbevinden kan je beoordelen op basis van de 5 elementen. Beoordeel je eigen welbevinden per element en geef aan in hoeverre je vindt dat het vatbaar is voor verbetering.

Positive emotions: ervaar je vreugde en plezier?	
Engagement: ervaar je betrokkenheid en flow?	
Relationships: heb je waardevolle en positieve relaties?	
Meaning: ervaar je zingeving, richt je je ook op iets dat groter is dan jijzelf en je directe omgeving?	
Accomplishment: presteer je iets, heb je iets bereikt (of ben je iets aan het bereiken) waar je trots op bent?	