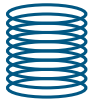


# Vergroot je persoonlijke veerkracht!



## Veerkracht

is kunnen omgaan met dingen die gebeuren.

### Dit doen veerkrachtige mensen



Accepteren wat er gebeurt.



Oplossingen bedenken.



Kracht halen uit zichzelf en hun omgeving.



Leren en verbeteren.



## Veerkracht

helpt je om in 'flow' te zijn en prettig te leven en te werken.

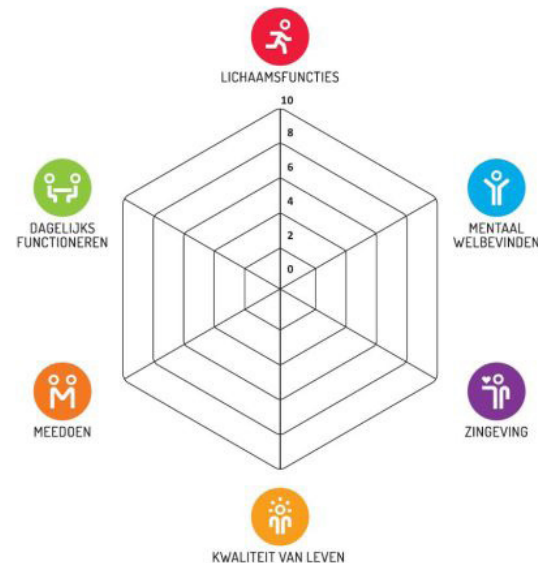


## Veerkracht

helpt je gezonder en gelukkiger te zijn.

Gezondheid = veerkracht = jezelf aanpassen en zelf de regie hebben, op zes gebieden:

1. Hoe het lichamelijk met je gaat
2. Hoe het mentaal met je gaat
3. Of je je leven zinvol vindt
4. Of je een prettig leven hebt
5. Of je meedoet in de maatschappij
6. Hoe je dagelijks leven eruit ziet



Meet hoe gezond en veerkrachtig jij bent

[positievegezondheidsmeting.nl](http://positievegezondheidsmeting.nl)

MIJN  
POSITIEVE  
GEZONDHEID

Ga zelf aan de slag met de thema's!

[www.iza.nl/gezond-leven](http://www.iza.nl/gezond-leven)



## TIPS voor meer veerkracht!

Eindig elke dag met de 3 dingen die goed gingen!



Jij mag zijn die je bent! Stop met zelfkritiek.

Je hebt gedachten, maar je bent ze niet.



Besteed elke dag tijd aan iets nieuws!



Steek energie in doelen en relaties die je gelukkig maken.



Zorg voor balans tussen alleen zijn en samen zijn.



Doe aan digitale detox: even geen apparaten, zeker voor je gaat slapen.

