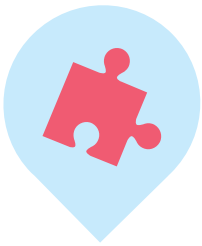
Vervolg positieve gezondheid

In deze themabijeenkomst kijken we nog een keer naar positieve gezondheid. Je weet nu dat gezondheid over je hele leven gaat, en niet alleen over wel of niet ziek zijn. Vandaag gaan we een stapje verder: we gaan kijken naar wat jij wil veranderen in je leven.

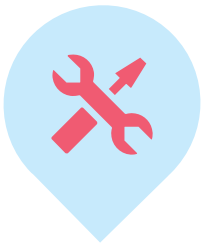
Veranderen is niet altijd makkelijk. Het begint bij weten wat je wil en waarom je dat wil. Vandaag kijken we naar jouw veranderwens en je veranderdoelen.

Na vandaag weet je meer over verandering

Je weet
wat jij graag wil veranderen.



Je begrijpt
waarom veranderingen belangrijk zijn voor jouw leven.



Je kan
een eerste stap zetten om dichterbij je doel te komen.

Wat is een veranderwens?

Een veranderwens is iets wat je graag anders zou zien in je leven. Misschien wil je meer bewegen, vaker mensen ontmoeten of minder stress voelen. Vind je het moeilijk om een veranderwens te bedenken? Het kan helpen om deze vraag aan jezelf te stellen: wat zou er beter worden in je leven als je iets verandert?

Jouw veranderdoel

Met een veranderwens weet je wat je wil veranderen. Maar om die verandering waar te maken, moet je weten waar je nu staat en waar je naartoe wil werken. Dat is je veranderdoel. In de themabijeenkomsten gaan we het regelmatig hebben over je veranderdoelen.

Opdracht **1**

Jouw doelen

We gaan de komende weken aan de slag met jouw veranderdoelen. Bedenk minimaal 1 haalbaar veranderdoel. Waar kan je morgen al mee beginnen?

1 _____

2 _____

3 _____

Tip! Maak je doelen zo klein en concreet mogelijk

Zes vragen om je verander–wens te onderzoeken

Notities

Dit ging goed

Dit kan beter

Waar we volgende keer op terugkijken

Zet een eerste stap richting je veranderdoel. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?