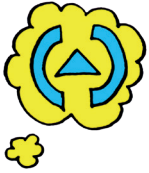


De zeven bronnen van levensvreugde



Fysiek welbevinden: *Levensbron*

Alles in jezelf

- Gezondheid, fit zijn, voeding
- Ontspanning, veiligheid
- Werk-privé balans

Alles om je heen

- Woonomstandigheden
- Steun en hulpmiddelen
- Inkomsten, werk



Mensen om me heen: *Warmtebron*

- Verbonden zijn met anderen
- Elkaar helpen
- Intimiteit
- Betrokkenheid, saamhorigheid

- Lief en leed delen
- Conflicten aanpakken
- Plezier maken
- Je thuis voelen



Waardering en vertrouwen: *Ruimtebron*

- Gezien en gehoord worden
- Begrijpen en begrepen worden
- Complimenten geven en ontvangen
- Zelfstandigheid, vrijheid

- Veiligheid
- Je gewaardeerd voelen
- Ruimte innemen
- Afspraken nakomen



Goede prestaties: *Krachtbron*

- Iets voor elkaar krijgen
- Je kracht ervaren
- Trots zijn op wat je kunt
- Doelen en grenzen stellen

- Feedback krijgen en geven
- Successen vieren
- Tegenslagen verwerken
- Verantwoordelijkheid nemen



Groei: *Energiebron*

- Uitdagingen aangaan
- Cursussen volgen, iets nieuws leren (alle levensterreinen)
- Je nieuwsgierigheid volgen

- Kansen zien en pakken
- Anderen helpen te groeien
- Bezig zijn met de toekomst
- Grenzen verleggen



Leven met hart en ziel: *Inspiratiebron*

- Iets doen waar je van houdt
- Jezelf zijn, authentiek zijn
- Persoonlijke verlangens realiseren
- Opgaan in wat je doet

- Ontdekken wat belangrijk is
- Passie en levenslust
- Bij je creativiteit komen
- Religie, spiritualiteit



Van betekenis zijn: *Lichtbron*

- Er toe doen voor anderen
- Trots op zijn, je mee identificeren
- Bijdragen aan de maatschappij, iets dat 'groter' is dan jezelf

- Vrijwilligerswerk
- Compassie voor anderen
- Wat zingevend is
- Je nuttig voelen