

Het Institute for Positive Health (iPH) is dé motor achter de beweging Positieve Gezondheid. Het invullen van het spinnenweb is eenvoudig.

Stap 1 Beantwoord de vragen in de speciale Dokter Tamara omgeving:

<https://test.mijnpositievegezondheid.nl/registreren/?groepsid=2021.0301>

Stap 2 Bekijk je gezondheidsoppervlak

Als je de vragen hebt beantwoord, verschijnt er in het spinnenweb je gezondheidsoppervlak.

Kijk er eens naar en stel jezelf een aantal vragen:

- Wat valt op als je kijkt naar je gezondheidsoppervlak?
- Wat is voor jou belangrijk, wat zijn jouw dromen of drijfveren?
- Wat wil je veranderen of meer aandacht geven?
- Wat kan een eerste stap zijn?
- Is er iets wat je daarbij tegenhoudt?
- Wat of wie kan je helpen?

Stap 3 Sta even stil bij je ervaring

Hoe was het voor je?

Dit is wat je kunt ontdekken:

Er komen thema's boven die je niet had verwacht.

Een voornemen formuleren is niet zo moeilijk, maar hoe ga je het volhouden?

Het is gewoonweg belangrijk om ook geregeld even stil te staan bij hoe het met jouzelf gaat.

De komende weken gaan we in het leefstijlprogramma aandacht geven aan alle 6 pijlers van het Leefstijlkompas.

Gedurende het programma komt het spinnenweb nog een aantal keer terug zodat je eenvoudig je eigen gezondheidswinst kunt zien!

Ik nodig je uit een schermafbeelding van jouw spinnenweb te delen in de community!