



12 open deuren?

LEG JE LEVEN ONDER DE LOEP!
ZIE JE EEN VERBETERPUNT(JE)?



Elke stap in de goede richting is er
één, vaak met vallen en opstaan!



MIJN hart IS ONRUSTIG TOTDAT
HET rust VINDT IN U
AUGUSTINUS



3R -> 4R

Rust, reinheid, regelmaat

->

- Reinheid (biologisch: de basis)
- Rust (psychisch: emoties + verstand op 1 lijn = wilskrachtig)
- Regelmaat (sociaal: kiezen welke bezigheden en contacten)
- Ruimte (spiritueel: vanuit een groter perspectief, eeuwigheid)

Vanuit vrijheid
in balans = afwegingen maken

BETER IN BALANS



*4x3 regels voor
(geestelijke) gezondheid*

ALS BASIS VOOR EEN GOED LEVEN
EN HET BEGIN VAN EEN
OPLOSSING ALS HET TEGENZIT

12 TIPS

4 dimensies
x3 tips voor elke dag



Biologisch = jouw lichaam: **Gezondheid**



Psychisch = jij als persoon: **Regie**



Sociaal = jouw omgeving: **Integriteit**



Spiritueel = de hoogste waarde God:
Perspectief

= *GRIP*

biologisch

de relatie tot je lichaam

- Gezond eten en drinken (niet te veel of te weinig)
- Voldoende lichaamsbeweging (20 min per dag wandelen + sport)
- Genoeg slapen (7-9u per nacht)



sociaal

de relatie tot je omgeving

- Balans werk/school en vrije tijd
- Sociale contacten
- Inzet voor de samenleving



psychisch

de relatie tot jezelf

- Bewust leven in het hier en nu (aandacht voor binnen- en buitenwereld)
- Regie vanuit overzicht (je leven leiden)
- Op je energiehuishouding letten (wat vind je prettig of geeft energie)



spiritueel

de relatie tot de hoogste waarde God

- Schepping beheeren niet beheersen
- Contact met God of grotere geheel
- Bijbel lezen en verdieping

