**LinkedIn post – bewustwording positieve gezondheid**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Startpost** | **Versterk Jouw Gezondheid, Inspireer Anderen** 🍇💜🍀  **Positieve Gezondheid: Hoe zit jij er als professional zelf bij?**  We werken elke dag met passie aan het bevorderen van de gezondheid in onze regio en voor onze cliënten, patiënten en inwoners. Laten we ook stilstaan bij een belangrijke vraag: hoe gaat het met onze eigen gezondheid?  De feestdagen zijn bij uitstek een mooi moment om te reflecteren op je eigen gezondheid. Laten we goed voor elkaar zorgen en ook voor onszelf.  Ben jij klaar om jouw positieve gezondheid een boost te geven? De komende weken posten we berichten om daarbij stil te staan. De post zijn te herkennen aan: 🍇💜🍀  **Kun jij niet wachten om te starten?** Vul de vragenlijst in via Mijn Positieve Gezondheid en ontdek meer over jouw positieve gezondheid.  [Mijn Positieve Gezondheid](https://vragenlijsten.mijnpositievegezondheid.nl/adults) |  |
| **1. Lichaamsfuncties** | **Versterk Jouw Gezondheid, Inspireer Anderen** 🍇💜🍀  **Hoe blijf jij in beweging tijdens je werkdag?**  Vandaag is het zover!  In deze reeks nemen we je mee in de verschillende dimensies van positieve gezondheid. Vandaag richten wij ons op lichaamsfuncties en beweging.  **Doe jij vandaag met ons mee?** Zet elke twee uur een timer om even op te staan en je benen te strekken met een korte wandeling. Een frisse neus en wat beweging doet wonderen voor je energie en focus!  Hoe blijf jij in beweging tijdens je werkdag? Deel je reacties in de comments en inspireer ook anderen.  #bewustwording #positievegezondheid #energie |  |
| **2. Mentaal welbevinden** | **Versterk Jouw Gezondheid, Inspireer Anderen** 🍇💜🍀  **Hoe kun jij deze dag of week tijd maken voor je eigen mentale gezondheid?**  Een goede mindset is belangrijk, zodat je beter kunt omgaan met de uitdagingen van de dag.  **Gun jezelf regelmatig een moment van rust.** Probeer ontspanningsoefeningen, meditatie, of simpelweg even adem te halen en stil te staan bij hoe jij je voelt. Voor inspiratie zie deze korte mindfulness oefening: <https://www.youtube.com/watch?v=TxeofP8-0rk>  Hoe kun jij deze dag of week tijd maken voor je eigen mentale gezondheid? Deel je reacties in de comments en inspireer ook anderen.  #bewustwording #positievegezondheid #mindset | **Afbeelding met kunst, Creatieve kunsten, bloem, muur  Door AI gegenereerde inhoud is mogelijk onjuist.** |
| **3. Zingeving** | **Versterk Jouw Gezondheid, Inspireer Anderen** 🍇💜🍀  **Wat geeft jou voldoening op het werk?**  Vandaag staan we stil bij onze eigen zingeving.  Hierbij gaat het over het vinden van betekenis in wat je doet. Wanneer je werk aansluit bij jouw waarden en doelen, voelt het niet als werk, maar als een waardevolle bijdrage aan je leven.  Wat geeft jou voldoening op het werk? Wij nodigen je uit om het gesprek hierover aan te gaan met je collega’s. Wanneer je bewust bent van deze momenten, vergroot je jouw zingeving en motivatie.  #bewustwording #positievegezondheid #zingeving |  |
| **4. Kwaliteit van leven** | **Versterk Jouw Gezondheid, Inspireer Anderen** 🍇💜🍀  Hoe zorg jij voor balans in je leven?  Kwaliteit van leven gaat over hoe tevreden je bent met je dagelijks leven, je relaties en hoe je je voelt. Misschien is het tijd om meer aandacht te geven aan jezelf en je welzijn.  **Hoe zorg jij voor balans in je leven?** Wij nodigen je uit om mee te doen aan de volgende oefening. Schrijf 3 dingen op die je vandaag energie hebben gegeven en 3 dingen die je energie hebben gekost. Deze oefening geeft je inzicht zodat je bewuster keuzes kunt maken die bijdragen aan meer balans en welzijn in je dagelijks leven.  Wil je anderen ook inspireren? Deel jouw ervaring over hoe jij in balans blijft in de comments.  #bewustwording #positievegezondheid #kwaliteitvanleven |  |
| **5. Meedoen** | **Versterk Jouw Gezondheid, Inspireer Anderen** 🍇💜🍀  **Wanneer plan je een moment in om eens koffie te drinken met die collega die je al langere tijd niet hebt gesproken?**  Samenwerken, netwerken en tijd doorbrengen met anderen zijn essentieel voor ons welzijn en geven ons energie. Het is van belang om mee te blijven doen voor ons eigen sociale welbevinden zowel werk als privé.  Neem de tijd om stil te staan bij je eigen sociale contacten. Welke collega heb jij al lang niet gesproken? Stuur deze persoon een berichtje om even bij te praten.  #bewustwording #positievegezondheid #meedoen |  |
| **6. Dagelijks leven** | **Versterk Jouw Gezondheid, Inspireer Anderen** 🍇💜🍀  **Wat zou je kunnen bereiken als je elke dag begint met een helder overzicht van je prioriteiten?**  Tot slot komen we vandaag aan bij de laatste post in deze reeks.  Dagelijkse routines kunnen stressvol zijn als je overbelast bent, maar door tijdig aandacht te geven aan hoe je je dag indeelt, kun je jezelf veel druk besparen.  Wat zou je kunnen bereiken als je elke dag begint met een helder overzicht van je prioriteiten? Deel je ideeën in de comments en inspireer anderen.  #bewustwording #positievegezondheid #energie |  |