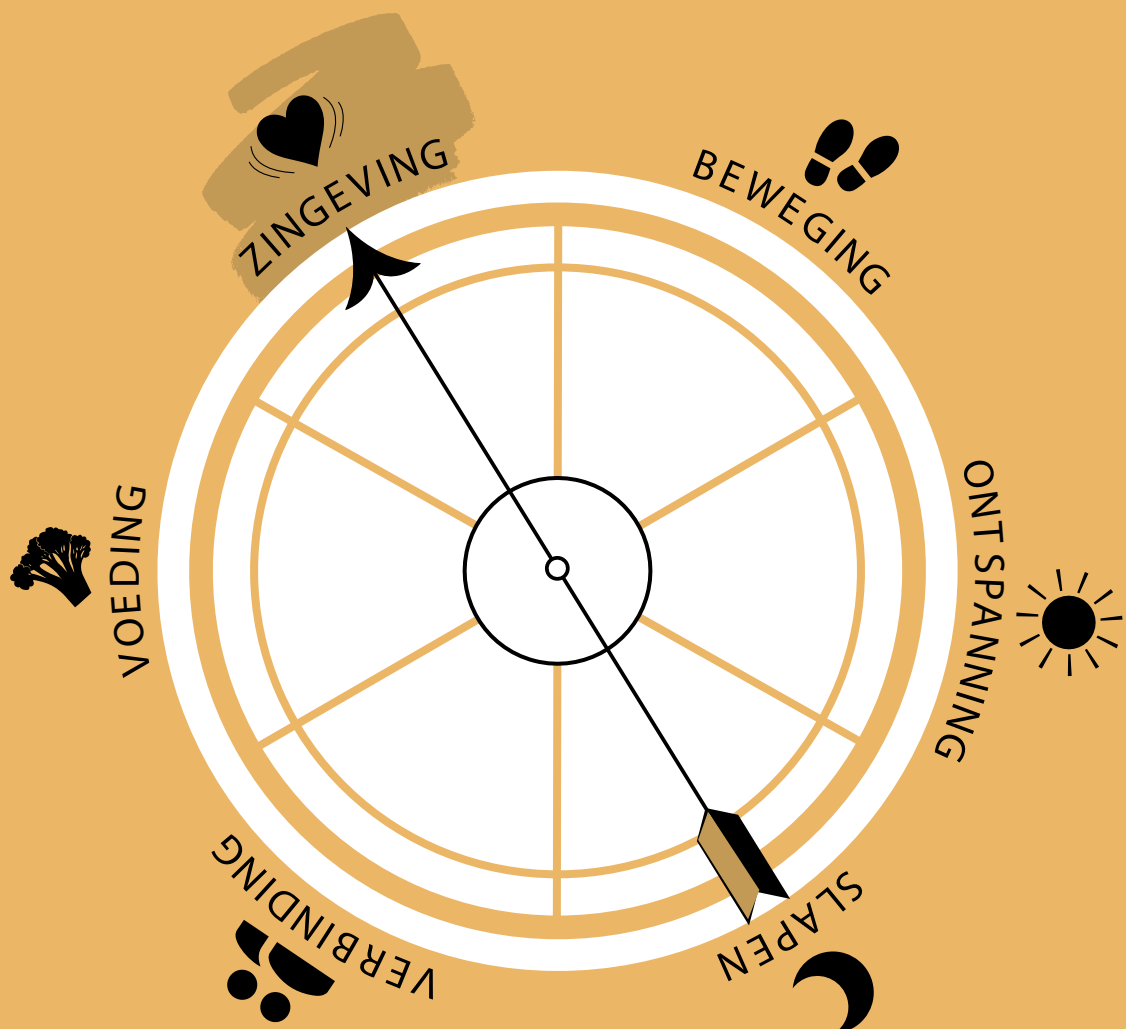


dokter tamara

leefstijlprogramma

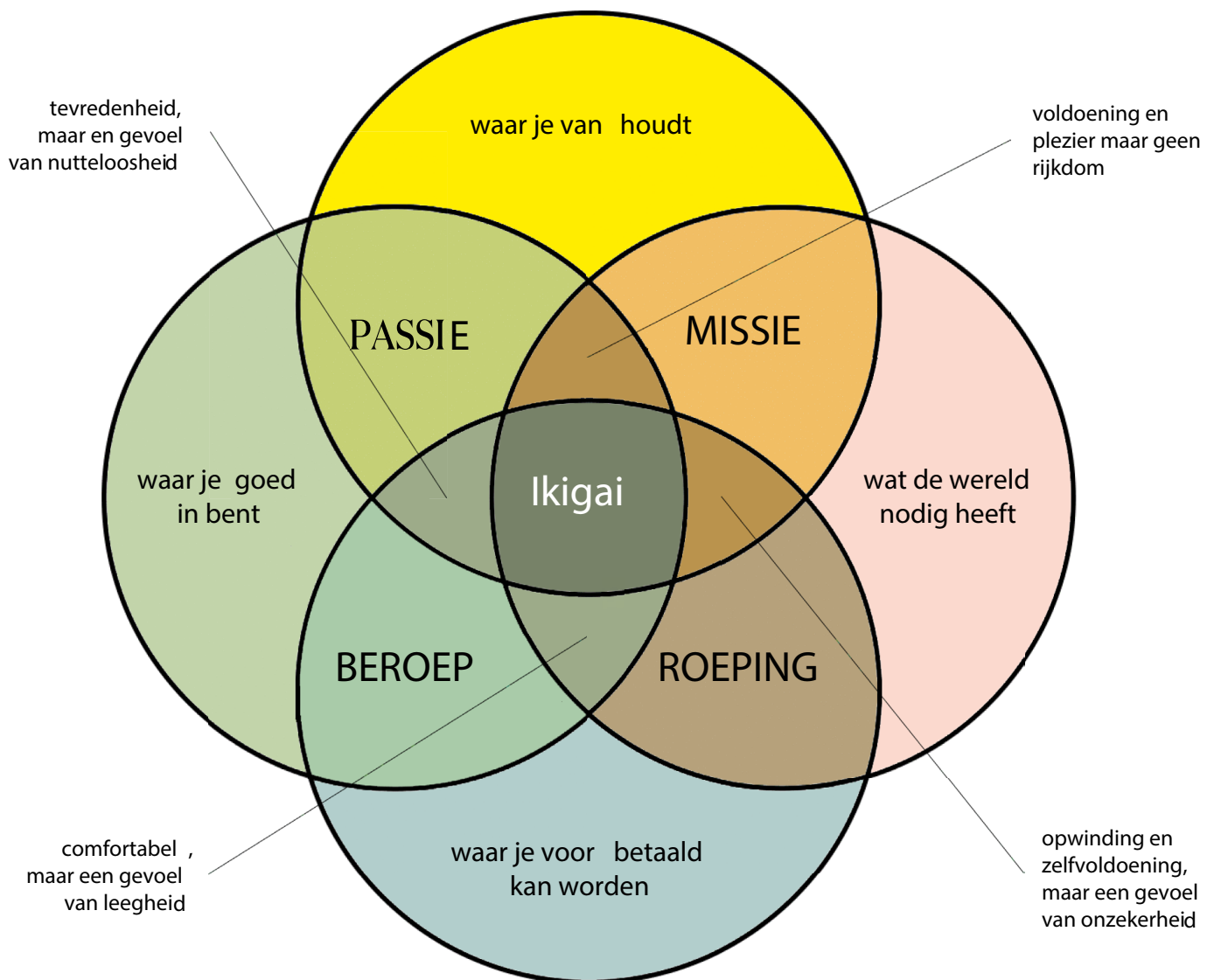
Zingeving



Ikigai

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, een reden van bestaan. Het is één van de geheimen van een lang, tevreden en gezond leven, zoals de inwoners van Okinawa het leiden. Op dit Japanse eiland wonen meer gezonde en actieve honderdjarigen dan waar ook ter wereld.

Sommige mensen hebben hun ikigai al gevonden, maar velen zijn er nog steeds naar op zoek. Met de invulschema's op de volgende pagina's kan je zelf dichterbij je Ikigai komen.



OPDRACHT



Waar word je blij van?

Wanneer vergeet je de tijd?

Waar ben je dankbaar voor?

Wie zijn je dierbaren?





Waar hou je van?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or written response.

Waar ben je goed in?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or written response.

Waar kun je voor betaald worden?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or written response.

Wat heeft de wereld nodig?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or written response.

Online Leefstijlprogramma

Heb je door het invullen van de vragen meer inzicht gekregen in wat jij belangrijk vindt? Ik gun het je zo! Maar wat heb je daar nu aan, deze inzichten? Per dag maken we duizenden beslissingen, van heel klein tot groot. Waar zeg je JA tegen, wat kan je beter – als je er even over nadenkt – NIET doen? Door beter naar jezelf te luisteren en te kiezen voor dingen die bij jouw Ikigai passen, zal je minder stress en meer energie ervaren. En nee, dat zal niet van de één op andere dag kunnen. Maar elk stapje gaat je helpen!

Ken jij het Online Leefstijlprogramma al?

Leefstijl is meer dan voeding, dat zeg ik wel vaker. Beweging, slaap, ontspanning, zingeving, verbinding én voeding zijn allemaal rechtstreeks van invloed op je gezondheid. Dit zijn de zes pijlers die aan bod komen in het Online Leefstijlprogramma. Alles hangt samen met elkaar. Ga je beter eten? Dan zul je ook beter gaan slapen. En slaap je beter? Dan heb je meer energie om te bewegen.

Wil jij graag aan de slag met het verbeteren van je leefstijl? In 10 modules leer ik je hier alles over in het Online Leefstijlprogramma. Hierbij moet je niets, maar leer je juist uitzoeken wat bij jou past en waar jij je op lange termijn het beste bij voelt. Er is géén beter moment om te starten dan nu.

Vergoedingen

Ben je aanvullend verzekerd bij VGZ, Univé, IZZ, IZA of UMC? Dan kunnen wij de declaratie voor je verzorgen en hoef je niets voor te schieten. Aanmelden kan via:

<https://doktertamara.nl/vergoeding/>

Heb je een andere verzekering? Dan kan je je aanmelden via:

<https://doktertamara.nl/leefstijlprogramma/>

Na aanmelding ontvang je een PDF factuur die je in kunt dienen bij je verzekering. Bij veel aanvullende pakketten is vergoeding opgenomen voor cursussen! Het gaat niet af van je eigen risico.

De extra's

Wanneer je meedoet met het Online Leefstijlprogramma ontvang je het gratis Leefstijlpakket met o.a. het Leefstijldagboek thuis. Ook kan je iedere maand meedoen met een vraag en antwoord webinar met Tamara en het team!

