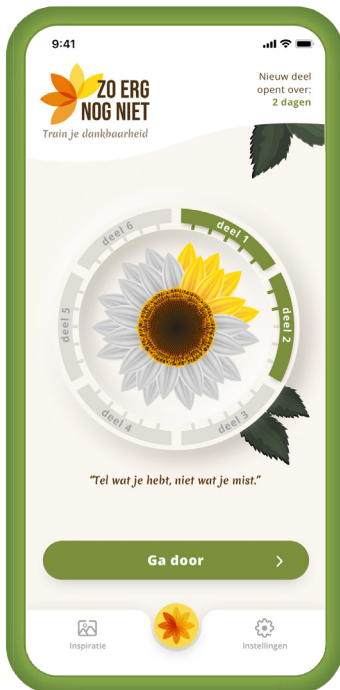


ZENN APP

- Een app voor mensen die meer mentaal welzijn willen ervaren
- Met oefeningen gericht op waardering van het goede
- Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek
- Versterkt je veerkracht en positiviteit



WAT KUN JE MET DE APP?



Leer meer over de kracht van dankbaarheid door filmpjes en de tekst



Dagelijks stilstaan bij de goede dingen in je leven



Inspiratie

Maak foto's van dingen waar jij dankbaar voor bent



Ontvang dagelijks een mooi citaat over positiviteit



MEER WETEN?

Wil je meer weten over de app en meedoen aan ons onderzoek?

www.utwente.nl/positiviteit

VOOR MENSEN DIE...

- Wel wat positiviteit kunnen gebruiken
- Dagelijks 10 minuten over het goede willen schrijven
- Een tablet of smartphone hebben met internet

WAAROM?

Onderzoek laat zien dat het leven vanuit dankbaarheid bijdraagt aan veerkracht en welzijn. En dat dankbaarheid goed te trainen is met een dagboek.

Deze app ondersteunt je hierbij.

Twijfel je of het voor jou wel werkt? Geef jezelf een kans. Baat het niet dan schaadt het niet, zoveel is zeker. Maar er is een kans dat je over een paar weken zegt:

'mijn leven is zo erg nog niet!'