

HET DAGBOEK

DAT
JE LEVEN
VERANDERT



Inleiding

Allereerst gefeliciteerd met dit e-boek! Het is een enorm waardevol en zinvol boek. Zelfs zo waardevol dat het je leven gaat veranderen. Je vraagt je misschien af: 'Weet je dat zeker Albert?' Ja, ik weet het zeker. Uiteraard wel onder die voorwaarde dat jij trouw en met inzet dit boek gebruikt zoals het bedoeld is. Ik heb mijn deel gedaan, de volgende stap is aan jou!

Dit boekje gaat je leven veranderen omdat je dingen gaat ontdekken en het je aanzet om dingen echt anders te doen! En jij gaat dingen anders doen omdat je erachter komt dat het ook anders en vaak – voor jou – beter kan! Het vraagt van jouw kant dus een stuk inzet en trouw om ermee bezig te zijn. Daartegenover staat dat jij meer invloed zal hebben op je leven en de regie erover kunt pakken. Zou je dat niet willen?!

Investering in tijd

De investering in je tijd is 's morgens 3 minuten en 's avonds 4 minuten. Opgeteld betekend dat 7 minuten per dag. Ja je leest het goed, 7 minuten per dag! Dat is wel te doen toch? Allemaal roepen we dat we het druk hebben, hier geen tijd voor, daar geen tijd voor, etc. Ik begrijp het allemaal, maar bij dit boekje is het geen excuses meer. Want desnoods zet jij je wekker 's ochtends 3 minuten eerder

en lig je 4 minuten later op bed. Doe het voor jezelf. Je bent het waard en het is ook echt de moeite waard!

In het eerste hoofdstuk zie je een stuk toelichting op de vragen. Zo weet jij per vraag wat de bedoeling is, maar ook waarom juist deze vraag zo belangrijk is. Ben je een tijdje bezig? Ook dan is het zinvol om deze uitleg nog eens te lezen, het gaat er voor zorgen dat je net weer wat scherper staat. Aan het einde van iedere week vind je een week-evaluatie. Ook deze vraagt om een stuk inzet en trouw van jouw kant. De beloning die je ervoor krijgt: groei, regie, ontwikkeling, bewustwording en blijdschap! Wat houdt je tegen om er niet gewoon mee te starten?!

Nog één aandachtspunt

Let op: ik wil je nog één ding meegeven voordat je aan de slag gaat. In dit dagboek ga je vooral aan de slag met positieve zaken en gevoelens. Dat doe ik bewust. Dat is positief. Ik wil er wel een duidelijke kanttekening bij maken, namelijk dat dit niet betekent dat de negatieve gevoelens er niet mogen zijn. Integendeel, die hebben ook aandacht nodig. Zijn er negatieve gedachten? Voel deze, doorvoel deze en laat daarna los. Focus je daarna weer op de positieve gevoelens.

Heel veel succes!

Uitleg van de vragen

Ochtendvragen

Wat is jouw affirmatie van vandaag? (voel het ook terwijl je deze opschrijft)

Wat zijn affirmaties? Het woord affirmaties heeft een Latijnse oorsprong met de betekenis: versterken, bevestigen of bekrachtigen. Affirmaties zijn positieve, versterkende gedachten over iets dat je graag wilt hebben, wilt beleven of wilt zijn. De bedoeling is dan om deze affirmaties regelmatig voor jezelf te herhalen. Je vraagt je misschien af: wat is dat nu voor onzin? Wat is dat voor zweverigs? Wacht even, ik ga je het uitleggen. Je kent ongetwijfeld de uitdrukking: alles wat je aandacht geeft, groeit. Dat is precies waar het bij affirmaties om gaat!

Onze hersenen reageren sterker op negatieve prikkels dan op positieve prikkels. Dat is nu eenmaal zo. Dit zorgt ervoor dat we veel sneller geneigd zijn juist op de vervelende dingen onze aandacht te vestigen en onszelf voor te houden hoe vervelend, moeilijk, verdrietig, gek of onmogelijk onze situatie is. Herkenbaar? Vast wel.

Door affirmaties te gebruiken ga jij jezelf een ander verhaal vertellen: het positieve verhaal. Alles wat we onszelf vertellen, gaan we geloven. Naar het beeld dat we geloven over onszelf, gaan we

onzelf gedragen. Dit is – kort door de bocht- hoe het werkt.

Interessant om hier nog eens over te praten, niet waar? Voel je vrij om hier contact voor op te nemen!

In dit dagboek ga jij iedere dag één of meerdere affirmaties noteren waar jij je die dag mee bezig gaat houden. Het is prima om iedere dag dezelfde te doen, totdat het zo eigen is dat het niets meer toevoegt. Je kunt er ook voor kiezen om iedere dag de affirmatie te kiezen waar je op dat moment behoefte voor voelt. Als je deze opschrijft, zorg je ook dat je de affirmatie voelt door heel je lichaam. Geloof ook wat je schrijft, zie het voor je.

Het is belangrijk om deze affirmaties positief te formuleren. Dus bijvoorbeeld: 'ik ben ontspannen', in plaats van: 'ik wil niet meer gespannen zijn'. Onze hersenen kunnen namelijk niet zo goed met het woordje 'niet' omgaan. In dit voorbeeld gaan we ons dan automatisch verbinden met het 'gespannen zijn'. Dat is iets waar je juist vanaf wilt.

Wat voorbeelden van affirmaties zijn: ik ben succesvol, ik ben ontspannen, ik geniet van alles wat er is, ik kies ervoor om overal positief op te reageren, ik heb vertrouwen, ik heb zelfvertrouwen, ik ben fit en energiek, ik ben krachtig enz.

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt? (met het doel van hierboven)

Neem een paar seconden extra om over deze vraag na te denken. Bedenk wat jij prettig vindt, waar jij blij van wordt en wat jij daar vandaag mee wilt gaan doen. Misschien zijn er deze dag niet zo heel veel spectaculaire dingen op het programma. Maar hoe ga jij er dan voor zorgen dat het toch een leuke dag wordt? Je kunt ook genieten van wat er gebeurt. Maak kleine dingen leuk. Doe eens iets extra's voor jezelf. Dit hoeft niet ingewikkeld te zijn. Misschien kun je enorm genieten van een simpel, maar heerlijk gebakken ei bijvoorbeeld. Het gaat er in deze vraag ook heel sterk om: wat bied jij jezelf om je meer ontspannen, gelukkig en blij te voelen?

Avondvragen

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar is dat nu weer goed voor, denk je misschien. Ik begrijp dat deze vraag niet zo leuk is en dat je deze vraag liever overslaat. Wie wil er immers veel aandacht geven aan vervelende situaties, niemand toch? precies, en daarom staat hij er juist tussen!

Door stil te staan bij moeilijke situaties en te voelen wat er met je gebeurde, zijn moeilijke situatie interessante leermomenten. Het

zorgt ervoor dat je nog even terugkijkt naar de situatie en kan voelen wat er met je gebeurde. Dit voorkomt dat je door blijft rennen zonder naar je gevoelens te luisteren. Want je gevoelens willen gehoord en gezien worden (het zijn net mensen hè?). Door ze te voelen, kun je ze ook verwerken en verdwijnen ze. Door ze weg te stoppen, blijven ze op de achtergrond aanwezig wat jou onrust oplevert. Daar wil je immers vanaf!

Voel en doorvoel deze vraag goed. Pas als je emotie wegebt (dit gebeurt niet als je over dit gevoel gaat nadenken, doe dat vooral niet!), ga je naar de volgende vraag en concentreer jij je daarop.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Laat nu de minder leuke situatie echt los. Focus je op een mooi moment. Ook al heb je het gevoel dat het geen top dag was, dan nog zijn er altijd mooie momenten op een dag. Beschrijf ook deze situatie en voel de blijdschap van het schrijven en het terug beleven van de situatie.

Door ook hier je emotie te benoemen en te beleven, groeit je bewust zijn. En weet je nog? Wat je aandacht geeft, groeit! Geef deze 'negatieve' gevoelens aandacht en fijne gevoelens dubbel aandacht!

Waar ben je dankbaar voor?

Dankbaarheid is een mooi en belangrijk element. Door dankbaarheid te voelen, echt te voelen(!), verhoog jij je geluksgevoel. Het maakt je namelijk blij. Het geeft een gevoel van verlichting. Het zorgt ervoor dat je oog krijgt voor de ogenschijnlijk 'normale' elementen in je leven. Heb jij bijvoorbeeld wel eens bij het opendraaien van de kraan verwondering, blijdschap en dankbaarheid gevoeld? Wat vinden we het gewoon als er water uit de kraan komt. Hoe zou jij reageren als jouw hele woonplaats een week geen water zou hebben?

Heb je ook weleens stilgestaan bij je ademhaling? Ja ook dat is iets wat we heel gewoon vinden.. Maar juist ook dat is zoiets moois om dankbaar voor te zijn! Je kunt zelf de lijst wel aanvullen. Je weet: alles wat je aandacht geeft, groeit. Dit is ook zo bij dankbaarheid. Door dagelijks stil te staan en te voelen waar je dankbaar voor bent, krijg je als vanzelf meer oog voor de mooie dingen in het leven. Dit zonder dat je daar zelf echt iets voor hoeft te doen. Geef dit dus iedere dag aandacht.

Probeer hierin af te wisselen en niet iedere dag dezelfde items opschrijven.

Neem bijvoorbeeld af en toe een week waarin je met jezelf afspreekt dat je niet 1 keer hetzelfde opschrijft. Dit zal je helpen om je blikveld breder te maken en meer dankbaar-waardige zaken op te merken.

Wat was je goede daad vandaag?

Ben jij je bewust van je goede daden? Voer je bewust goede daden uit? Goede daden die je doet omdat je dat belangrijk vindt en die aansluiten bij jouw waarden. Bijvoorbeeld: iets extra's voor jezelf, voor het milieu, de natuur, je buurvrouw, moeder, broer of zus enz.

Goede daden geven je een positief gevoel waar je voldoening uit haalt. Sta hier dus elke dag bij stil. Kom je erachter dat je eigenlijk helemaal niet zoveel van deze goede daden doet? Zie deze vraag dan als een mooie stimulans ermee te beginnen en het dagelijks vol te houden.

Wat deed jij vandaag wat je een blij gevoel gaf?

Veel mensen beleven het leven alsof ze geleefd worden. Het is nu eenmaal zo, het gebeurt, het gaat zo zijn gangetje. Je kent de uitspraken wel. Ik heb daar een beetje moeite mee. Waarom? Omdat ik ervan overtuigd ben dat we veel meer invloed hebben op ons beleven van het leven dan dat veel mensen denken en ervaren. Dit vraagt wel een stuk bewustwording. Door stil te staan bij jouw eigen acties waar je zelf blij van wordt, geeft het je de mogelijkheid om dit

te herhalen en uit te breiden. Dit zal je gevoel van voldoening, blijdschap en welzijn verhogen. Zo kun je simpel een stuk regie over je leven op je nemen en -tot op een zekere hoogte- je eigen geluk creëren! Hoe zou dat voor jou zijn?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde m.b.v. de smileys)

Deze vraag helpt je dagelijks te evalueren hoe jij je vandaag voelde. Dit is waardevol want het zorgt voor bewustwording van je gevoelens. En, weet je nog? Je gevoelens willen gehoord en gezien worden! Door bewust te zijn van je gevoelens en deze er te laten zijn, creëer je rust en ontdek jij je eigen behoeften.

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

Beantwoord deze vraag zo concreet mogelijk. Dit gaat je helpen om door middel van – vaak eenvoudige – acties, je dag en daarmee je leven een stukje mooier te maken. Jij hebt namelijk de regie! Altijd is er wel wat te verbeteren. Dat betekent niet dat je altijd ontevreden hoeft te zijn omdat het toch nog beter kan. Nee, het gaat erom tevreden en dankbaar te zijn met wat er is met daarbij focus op groei. Stilstand is achteruitgang, niet waar?

Nou... tijd om écht aan de slag te gaan! Hieronder zijn 10 weken opgenomen. Als je ze ingevuld hebt, kun je ze zelf opnieuw uitprinten. Succes ermee!

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“Vergeet niet om je heen te kijken om de dingen te waarderen die goed gaan.”

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“ Een kleine, positieve gedachte in de ochtend kan je hele dag veranderen ”

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“Zelfs je kleinste prestaties zijn belangrijk!”



DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“ Je moet het geluk niet willen meten, wees er maar gewoon gelukkig mee. Een tevreden leven leiden is al heel wat.”

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“Als je merkt dat je rustig kunt blijven in situaties die je voorheen van streek hadden gebracht, dan weet je dat je gegroeid bent.”

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“ Forceer jezelf niet om je geluk te vinden. Maak gewoon iedere dag even tijd voor wat er mooi en goed is in je leven en je geluk zal vanzelf groeien.”



DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“ De grootste uitdaging is om jezelf te zijn in een wereld waarin iedereen probeert je iemand anders te laten zijn.”

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

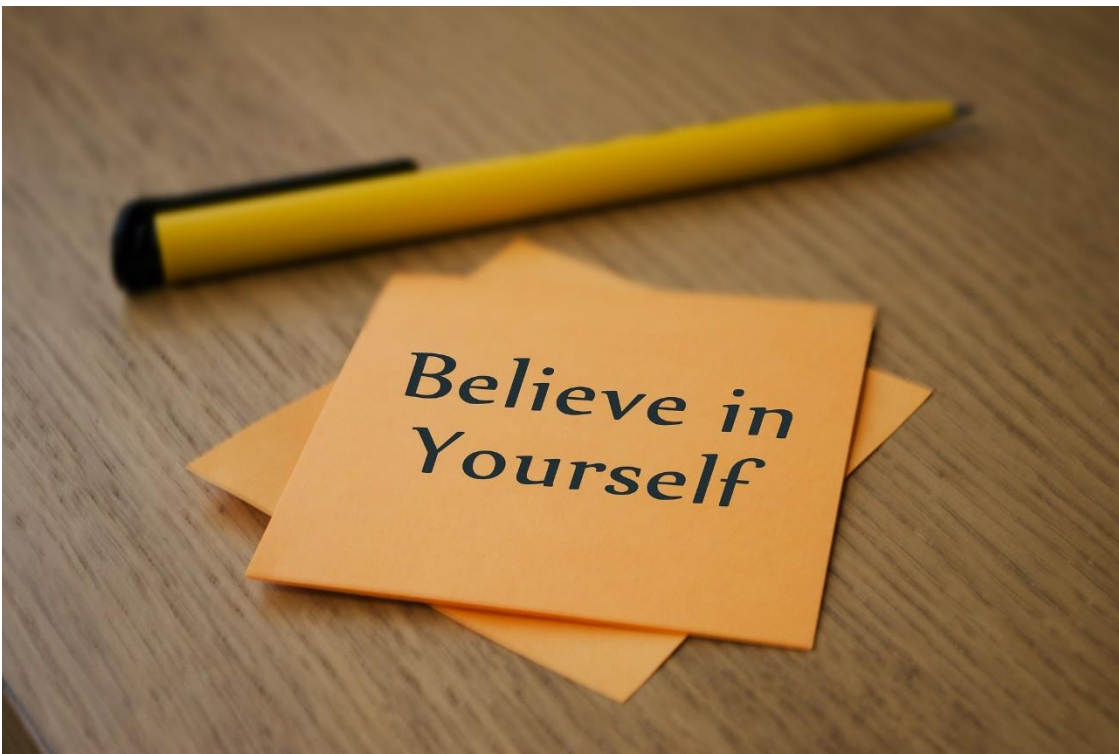
Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

*“ Juist door minder te vinden
van alles om je heen, kun je
meer vinden in jezelf!”*



DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

DATUM:/...../.....

Ochtend

Wat is jouw affirmatie van vandaag?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat vandaag een geweldige dag wordt (met het doel van hierboven)?

Avond

Schrijf hier in 1 of 2 zinnen een lastige situatie op die je vandaag hebt meegemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Schrijf in 1 of 2 zinnen een mooie situatie op die je vandaag hebt mee gemaakt. Welke emotie riep dat op? Voel de emotie nogmaals.

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1. _____

2. _____

3. _____

Wat is je goede daad van vandaag?

Wat deed jij vandaag waar je blij van werd?

Hoe voelde jij je vandaag? (pak hier het gemiddelde van)

Vanmorgen ☹️ 😐 😊

Vanmiddag ☹️ 😐 😊

Vanavond ☹️ 😐 😊

Wat ga jij morgen doen om je dag net wat mooier te maken dan vandaag?

WEEKEVALUATIE

Welk cijfer geef jij de afgelopen week op de schaal van 1-10?

Wanneer had het voor jou 0.1 punt hoger geweest?

Wat ga je volgende week nóg beter doen waardoor je volgende week een punt hoger haalt?

Wat heb je deze week geleerd of ontdekt in contact met jezelf?

Neem even afstand van jezelf en laat deze week passeren. Kijk naar jezelf alsof het een ander is waar je veel van houdt. Schrijf jezelf dan een kort briefje waarin jij jezelf complimenteert voor wat je goed gedaan hebt deze week. Schrijf alles op wat in je opkomt, doe dit ongefilterd, schrijf alles(!) op. Niemand die dit hoeft te controleren of er iets van hoeft te vinden, zelfs jij niet. Zorg dat het een ander briefje is dan vorige week. Begin met: Lieve voornaam. Schrijf alsof je aan een ander schrijft die je heel lief is. Zet het ook even buiten jezelf.

“Minder streng voor jezelf zijn, is een weg naar meer ontspanning en zelfcompassie.”