

Waarom een LOGBOEK?

Tijdens je overtocht zijn er misschien momenten dat je je opeens afvraagt:



Grote kans dat het op zulke momenten een totale **WARBOEL** in je hoofd wordt, waarop je die (best belangrijke) vragen maar weer snel opzij zet en op de automatische piloot verder roeit.



Om een beetje helderheid in die **BREINBLUBBER** te scheppen en **OP KOERS** te blijven is het handig om een **LOGBOEK** bij te houden.

Een LOGBOEK!

Een Geïllustreerd
dagboek... dat lijkt me
wel wat!

Daar
kan ik mijn
diepste gedachten
in kwijt... versierd
met mooie tekeningen
en plaksels... en stempels...
en... en...

O!
DAT
WIL
IK!

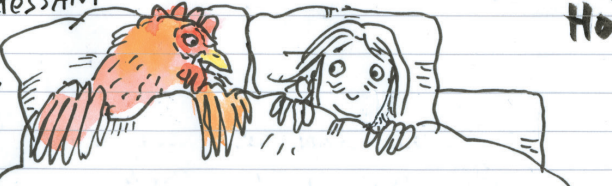
WAT? jij mooie tekeningen
maken? Laat me niet lachen!
En DIEPE gedachten heb je al
helemaal niet! Dat SUFFE
LEVEN van jou is TOTAAL
niet boeiend! Doe liever
iets NUTTIGS met je tijd!
STOFZUIGEN OF ZO!
GELD VERDIENEN!!

Hé!

LUISTER MAAR NIET NAAR DIE ZURETANG.
HOOR!

Het hoeft helemaal niet
MOOI te zijn, of interressANT
of DIEP... Het gaat om
jouw plezier en jouw
ONTDEKKINGSREIS.
Dat laat je je toch niet
door je

ZEIKSNOR appakken?
INNERIJKE NEE TOCH?



Tem je TANG!

In jou (en in iedereen!) woont een stem die de boel nogal eens saboteert.
Dat is je **INNERLIJKE CRITICUS**.



Om ervoor te zorgen dat het wat wordt met jou & je LOGBOEK moet je haar eerst temmen! **Maar hoe doe je dat?**
Eerst moet je haar in beeld krijgen.

HOE Heet jouw TANG?

← Teken haar hier



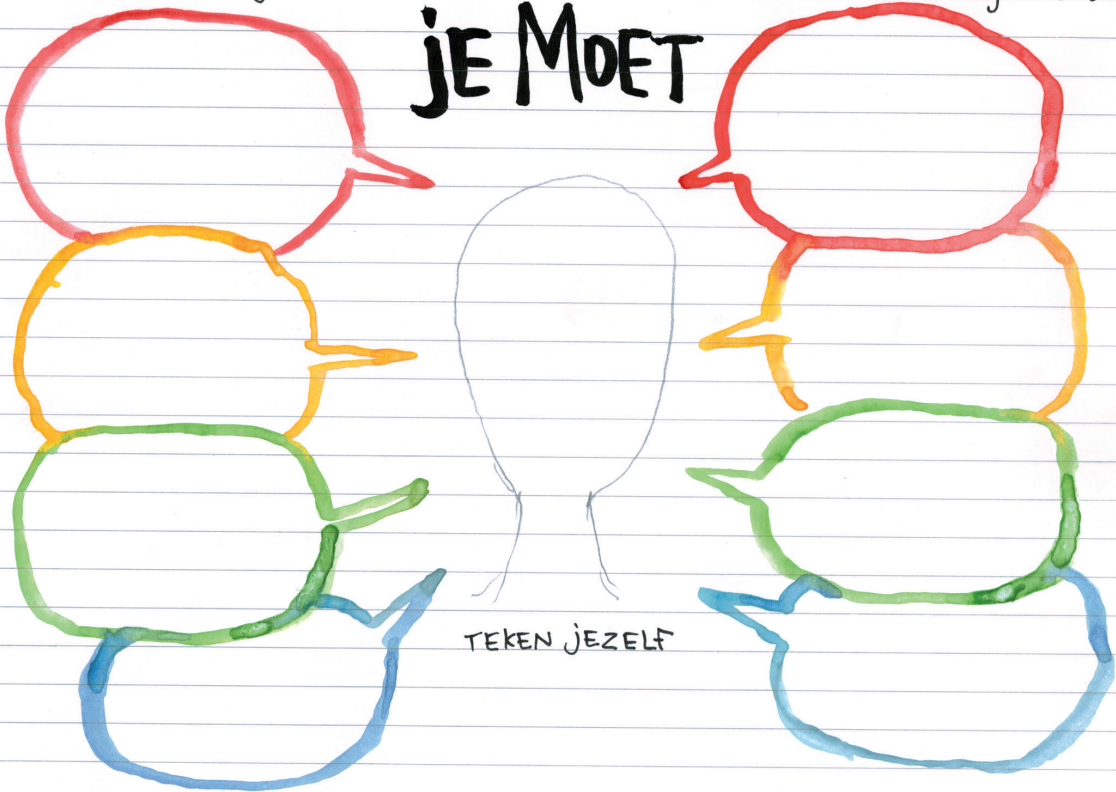
WAT Zegt ze?

Tang-achtige types spreken altijd in de gebiedende wijs. En ze dreigen!

Schrijf hier wat je moet

en hier het dreigement

JE MOET



Het lijkt misschien wel een bijzonder

AKELIGE BITCH

die Tang van jou, maar ze bedoelt het goed.

Ze probeert je te

BESCHERMEN.

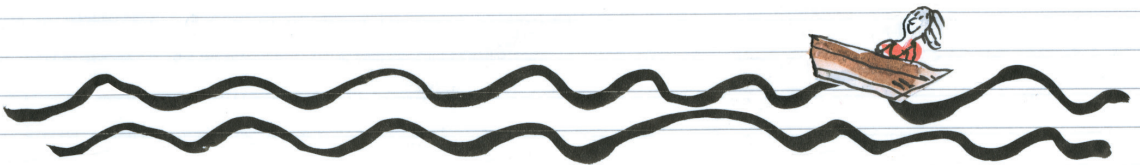
Zoek je kloek!



Om een beetje relaxter te worden heeft Tang (die bij jou heet) een **TEGENPOOL** nodig. Als Tang de strenge, soms wrede innerlijke moeder is, is kloek de goede innerlijke moeder, die jou liefdevol steunt en aanmoedigt.

Hoe heet jouw kloek?

Teken
haar
hier!



Wat zegt ze?

Kloek-achtige types geven je zelfvertrouwen.
Ze moedigen je aan, steunen en troosten je.
Ze wijzen je op mogelijkheden en kansen!

schrijf hier wat je kan & MAG

je Mag

en hier wat je winst kan zijn



Als je onderweg **VASTLOOPT**
(in het echt of in dit Logboek)
roep je jouw kloek er gewoon bij.
Zij zal je helpen!