



DAGBOEK

voor goede en slechte dagen



Doro Ottermann



DELTA

Original title: *Tagebuch für gute und schlechte Tage. Zum Ankreuzen und Ausfüllen*
by Doro Ottermann.

© MMXI by Wilhelm Goldmann Verlag, a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germany.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7,
B-2630 Aartselaar, België, MMXXIII.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland.

Nederlandse vertaling: Andrea Kunze.

D-MMXXIII-0001-95

NUR 012





Hier word ik chagrijnig van:

A large, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing downwards towards the angry face. The interior of the bubble is filled with horizontal lines, providing space for the user to write down what they are angry about.



En dit maakt me gelukkig:

A large speech bubble with a tail pointing down towards the character. The interior of the bubble is filled with horizontal lines, providing space for writing.

Datum:

Tijd:



Zo zie ik de persoon die mij een rothumeur heeft bezorgd:



Dit ging er mis vandaag: _____

Ondanks alles vandaag toch nog gelachen? keer
Waarom? _____

Hieraan heb ik best veel tijd verspild: _____

Heb ik daar spijt van? ja nee

Dit stuitte me tegen de borst: _____

Wat ik morgen beter zou kunnen doen:

1. _____
2. _____
3. _____



Zo voel ik me:

	ja	nee	een beetje		ja	nee	een beetje
schattig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	levendig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kalm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	brutaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
extravert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	uitbundig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sprakeloos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	maf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spraakzaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geniaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mensen ontmoet: (aantal), namen: _____

Fijnste gesprekspartner: _____

Zoveel mensen heb ik met mijn goede humeur besmet:

(aantal), namen: _____

Dit heb ik vandaag gedaan, om een stapje dichterbij mijn doelen te komen:

Wat er verder zoal gebeurde: _____

Ik verheug me op morgen, omdat hoewel _____

Datum:

Tijd:



Ik voel me:

	een				een		
	ja	nee	beetje		ja	nee	beetje
radeloos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	berustend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
slaperig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	moedeloos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zakelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
chaotisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	niet flexibel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dwaas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	neerslachtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verloren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dit heb ik vandaag gedaan: _____

En dit zou ik veel liever hebben gedaan: _____

Ik heb erover zitten nadenken, of ik _____

_____ of beter niet. Na rijp beraad ben ik tot de conclusie gekomen, dat _____

Is twijfel gerechtvaardigd? absoluut! misschien een klein beetje

Waarom? _____

Het absolute dieptepunt van vandaag: _____