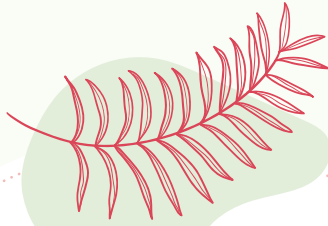


Dit boek is van:

---

---





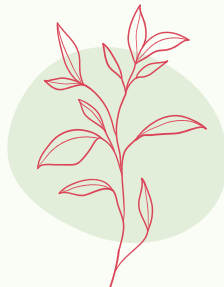
Je kunt niet altijd kiezen  
hoe je je voelt,  
maar je kunt wel kiezen  
hoe je je gedraagt

*Mel Robbins*

# Hoe voel ik mij vandaag?

Elke dag worden we geconfronteerd met erg uiteenlopende emoties – sommige positief, andere negatief. In dit dagboek kan je elke dag al je gevoelens en emoties kwijt. Zo is dit boek niet alleen een goede uitlaatklep, maar ook een middel om je triggers te ontdekken. Heb je altijd negatieve emoties op een bepaalde dag? Misschien zijn er vaste gebeurtenissen die deze gevoelens in de hand werken? Dit dagboek kan een uitstekend hulpmiddel zijn om inzicht te krijgen in je prikkels en patronen.

Dit dagboek heeft elke dag een luik in de ochtend en een in de avond. Door op beide momenten van de dag te noteren hoe je je voelt, zie je zwart op wit hoe je stemming verandert gedurende de dag, wat dat heeft veroorzaakt en hoe je dat in de toekomst mogelijk kan bijsturen. De bedoeling is niet om altijd blij te zijn, maar wel om zowel je negatieve als positieve emoties een plaats te geven. Je verdrietig, kwaad of angstig voelen is menselijk, maar het is ook belangrijk om deze emoties uiteindelijk los te laten. Met behulp van dit dagboek krijg je een veel beter inzicht in je innerlijke wereld en hoe je daarmee omgaat.





## Hoe werkt dit dagboek?

Begin de dag door in de **ochtend** vast te stellen hoe je je voelt. Heb je slecht geslapen en ben je daardoor misschien wat prikkelig? Misschien heb je een leuke dag voor de boeg en ben je daarom goedgezind wakker geworden? Met het goede (of slechte) been uit bed stappen kan een groot verschil maken voor het verdere verloop van je dag. Het is dus zeker de moeite om die info bij te houden.

Neem bovendien even de tijd om stil te staan bij wat er vandaag op de planning staat en hoe je je daarbij voelt. Kijk je ergens naar uit of juist tegenop? Bepaalt dit mogelijk je stemming? Je gedachten kunnen je gevoelens namelijk erg beïnvloeden of zelfs bepalen. Als je merkt dat je altijd tegen een bepaalde gebeurtenis opziet, kan je proberen er wat vaker met een positieve blik naar te kijken. Wie weet ga je het plots niet meer zo erg vinden!

's Avonds reflecteer je op wat je die dag hebt gedaan en hebt gevoeld. Noteer wat er allemaal is gebeurd en wat voor effect dat had op je gemoed. Soms is het niet meteen duidelijk waarom je je zus of zo voelt, maar door de gebeurtenissen van de dag op te sommen, ontwikkel je een beter inzicht in je innerlijke wereld en wat jouw positieve en negatieve triggers zijn.

Tot slot kan je nog noteren wat je die dag hebt gedaan om voor jezelf te zorgen. Sommige gevoelens kunnen erg overweldigend zijn. Het is daarom zinvol om strategieën te vinden om jezelf te aarden en tot rust te brengen. Of het nu lezen, tuinieren of puzzelen is: houd bij wat het beste voor je werkt. Zo kan je er in de toekomst altijd op terugvallen.





Datum ..... / ..... / .....

M • D • W • D • V • Z • Z

## Deze ochtend voel ik me...

Met dit gevoel ben ik deze ochtend opgestaan:

---

---

---

Daarom voel ik mij zo:

---

---

---

Hier kijk ik naar uit vandaag:

---

---

Waar ik tegenop zie:

---

---

# Deze avond voel ik me...

Dit gebeurde er vandaag:

---

---

---

---

Hoe ik me daarbij voelde:

---

---

---

---

---

Zo heb ik voor mezelf gezorgd vandaag:

---

---

---





Datum ..... / ..... / .....

M • D • W • D • V • Z • Z

## Deze ochtend voel ik me...

Met dit gevoel ben ik deze ochtend opgestaan:

---

---

---

Daarom voel ik mij zo:

---

---

---

Hier kijk ik naar uit vandaag:

---

---

Waar ik tegenop zie:

---

---



# Deze avond voel ik me...

Dit gebeurde er vandaag:

---

---

---

---

Hoe ik me daarbij voelde:

---

---

---

---

---

Zo heb ik voor mezelf gezorgd vandaag:

---

---

---

