

# Invuldagboek

Koester Dankbaarheid, Stimuleer Positiviteit



# Invuldagboek

Koester Dankbaarheid, Stimuleer Positiviteit

Auteur: Alexandra Wit  
Coverdesign: Alexandra Wit  
© Alexandra Wit  
Uitgeverij: mijnbestseller.nl

Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

# INTRODUCTIE

In de schijnbaar oneindige stroom van het moderne leven, waarin verplichtingen en uitdagingen ons vaak omringen, kan het soms een kunst lijken om even stil te staan en te reflecteren op de schitterende lichtpuntjes die elke dag te bieden heeft. Juist in deze drukte is het Invulbaar Dankbaarheid Dagboek voor Volwassenen jouw kompas naar momenten van rust, een oase van positiviteit in een wereld vol bedrijvigheid.

Dit dagboek is veel meer dan alleen een reeks pagina's om in te vullen; het is een reisgezel op je pad naar het cultiveren van dankbaarheid en welzijn. Het is een uitnodiging om de schoonheid te herkennen die verscholen ligt in de eenvoudige geneugten van het leven en om je te richten op de positieve aspecten, hoe groot of klein ze ook mogen zijn.

Door dagelijks een paar minuten te nemen om je dankbaarheid in te vullen, creëer je een ritueel van introspectie en positieve bekrachtiging. Dit dagboek fungeert als een venster naar je innerlijke wereld, waar je de gelegenheid hebt om bewust stil te staan bij de waardevolle momenten die anders misschien aan je voorbij zouden gaan.

Met dit Dankbaarheid Dagboek in je handen, omarm je een instrument dat je zal begeleiden naar een wereld van positiviteit, zelfreflectie en persoonlijke groei. Sta open voor de schoonheid die elke dag te bieden heeft en ontdek hoe dankbaarheid een krachtige bondgenoot kan zijn op je levensreis.

Terwijl je dit dagboek invult, wil ik je aanmoedigen om de volgende aanbevelingen in gedachten te houden:

Dagelijkse toewijding: Reserveer elke dag een speciaal moment om je dankbaarheid in dit dagboek vast te leggen. Kies een tijdstip dat voor jou werkt en maak er een gewoonte van. Dit ritueel zal dienen als een herinnering aan de positieve aspecten van je leven, ongeacht de uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd.

Diepgaande reflectie: Neem de tijd om diepgaand na te denken over waar je dankbaar voor bent. Ga verder dan de oppervlakkige antwoorden en graaf diep in je gevoelens. Hoe specifieker je bent, hoe meer je zult ontdekken om dankbaar voor te zijn.

Ontdekking van nieuwe bronnen van dankbaarheid: Sta open voor het ontdekken van nieuwe dingen om dankbaar voor te zijn. Dit kan je helpen om de prachtige momenten en vreugde in de kleine dingen om je heen te herontdekken. Laat je verbazen door de schatten die elke dag te bieden heeft.

Groei door uitdagingen: Zelfs op dagen dat het moeilijk lijkt om iets te vinden om dankbaar voor te zijn, nodig ik je uit om deze uitdagingen te benaderen als leermomenten. Reflecteer op hoe zelfs in moeilijke tijden, er ruimte is voor groei en positieve verandering.

Bekijk je groei: Blader regelmatig door eerdere pagina's van je dagboek om te zien hoe je perspectief is veranderd en hoe je gevoel van dankbaarheid is geëvolueerd. Dit dagboek dient als een bewijs van je vooruitgang en veerkracht.

Dagboek van zelfzorg: Wees geduldig met jezelf terwijl je deze nieuwe gewoonte ontwikkelt. Als je een dag mist, herinner jezelf er dan aan dat dit dagboek draait om zelfzorg en positieve groei.

Datum:




Algemeen gevoel van de dag:

Vandaag ben ik dankbaar voor het volgende en de reden waarom ik dankbaar ben:

- 1.
- 2.
- 3.

Dit vond ik vandaag een positieve ervaring:

Ik heb vandaag iemand op de volgende manier geholpen, ondersteund of blij gemaakt:



Welke inzichten of lessen heb ik vandaag geleerd?

Ruimte voor extra gedachtes, reflecties of notities over vandaag:

Dit is mijn doel, hoop of wens voor morgen:

*“ Ik ben in staat om  
positieve verandering  
te creëren. ”*

Datum:



Algemeen gevoel van de dag:


Vandaag ben ik dankbaar voor het volgende en de reden waarom ik dankbaar ben:

- 1.
- 2.
- 3.

Dit vond ik vandaag een positieve ervaring:

Ik heb vandaag iemand op de volgende manier geholpen, ondersteund of blij gemaakt:





Welke inzichten of lessen heb ik vandaag geleerd?

Ruimte voor extra gedachtes, reflecties of notities over vandaag:

Dit is mijn doel, hoop of wens voor morgen:

“ *Elke dag is een  
nieuwe kans voor  
groei.* ”

Datum:



Algemeen gevoel van de dag:

Vandaag ben ik dankbaar voor het volgende en de reden waarom ik dankbaar ben:


1.

2.

3.

Dit vond ik vandaag een positieve ervaring:

Ik heb vandaag iemand op de volgende manier geholpen, ondersteund of blij gemaakt:



Welke inzichten of lessen heb ik vandaag geleerd?

Ruimte voor extra gedachtes, reflecties of notities over vandaag:

Dit is mijn doel, hoop of wens voor morgen:

*“Vandaag kies ik voor  
vreugde en  
dankbaarheid.”*

Datum:




Algemeen gevoel van de dag:

Vandaag ben ik dankbaar voor het volgende en de reden waarom ik dankbaar ben:

- 1.
- 2.
- 3.

Dit vond ik vandaag een positieve ervaring:

Ik heb vandaag iemand op de volgende manier geholpen, ondersteund of blij gemaakt:



Welke inzichten of lessen heb ik vandaag geleerd?

Ruimte voor extra gedachtes, reflecties of notities over vandaag:

Dit is mijn doel, hoop of wens voor morgen:

“ *Ik omarm elke  
uitdaging als een kans  
om te leren.* ”