

Self-care &
Positiviteit
dagboek

Deze dagboek is van

.....

Selfcare is not selfish

IN DE HAAST VAN DE DAGELIJKSE SLEUR, VERGETEN WE VAAK OM ONS ZELF TE PRIORITISEREN. DIT KAN LEIDEN TOT EEN BURN-OUT OF ANDERE STRES GERELATEERDE GEZONDHEIDSKWALEN. WE NEMEN ONSZELF VAAK VOOR LIEF. TOTDAT HET TE LAAT IS. IN DEZE SELFCARE PLANNER VIND JE DIVERSE OEFENINGEN DIE JE DE KOMENDE MAANDEN KAN DOEN OM EVEN TIJD VOOR JEZELF TE NEMEN. OOK AL IS HET MAAR EEN PAAR MINUTEN.

Dus neem die tijd voor jezelf

**give yourself
permission
to pause**



Opdrachten

LEES DE INSTRUCTIES VAN DE OPDRACHTEN GOED OM ZOVEEL MOGELIJK UIT DEZE SELFCARE PLANNER TE HALEN. NEEM DE TIJD OM OP JEZELF TE FOCUSEN.

REFRAMING VAN MIJN GEDACHTES

REFRAMING IS KIJKEN NAAR EEN SITUATIE, GEDACHTE OF GEVOEL VANUIT EEN ANDERE INVALSHOEK. DIT KAN ER NIET ALLEEN VOOR ZORGEN DAT JIJ NEGATIEVE MINDSET PATRONEN KUNT VERBREKEN, MAAR DAT JIJ OOK BETER IN CONTROL VAN JOUW LEVEN VOELT. OP IEDERE PAGINA HEB JE RUIMTE VOOR TWEE SITUATIES. VUL DEZE NIET TEGELIJKERTIJD IN. VUL ER ÉÉN PER DAG IN, ZODAT JIJ OOK GOED KAN REFLECTEREN.

MIJN EMOTIEDAGBOEK

IN DEZE SELFCARE PLANNER VIND JE TWEE SOORTEN EMOTIEDAGBOEKPAGINA'S. EENTJE DIE ZICH FOCUST OP EEN POSITIEVE SITUATIE, MAAR OOK EENTJE DIE ZICH FOCUST OP EEN NEGATIEVE SITUATIE. VAN BEIDE SITUATIES KAN JE NAMELIJK VEEL LEREN. NEEM DE TIJD OM DEZE PAGINA GOED IN TE VULLEN. DENK NA OVER WAT JIJ DE AFGELOPEN WEEK HEBT GEVOELD EN KIES EEN MOMENT UIT OM TE BESCHRIJVEN.

WAT WIL IK

OP DE WAT WIL IK VIND JE EEN AANTAL VRAGEN IN. VUL ÉÉN VRAAG PER DAG IN.

DANKBAARHEID

DANKBAARHEID IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN EEN POSITIEVE MINDSET. EEN POSITIEVE MINDSET IS ESSENTIEEL VOOR SELFCARE. VUL EEN VRAAG PER DAG IN.

Opdrachten

ALL ABOUT ME

DE ALL ABOUT ME VRAGEN GEVEN JE MEER INZICHT IN JEZELF EN HOE JIJ JEZELF ZIET. VUL EEN VRAAG PER DAG IN. REFLECTEER HIER OOK GOED OP.

HABIT TRACKER

EEN HABIT TRACKER IS HANDIG ALS JE JEZELF NIEUWE GEWOONTES WILT AANLEREN. OF ALS JIJ JE BEWUST WILT WORDEN VAN EEN GEWOONTE. STEL EEN GOAL VOOR JEZELF DIE JE WILT BEHALEN. DOE DIT VANUIT EEN SELFCARE PERSPECTIEF. VERVOLGENS GA JE DIT 31 DAGEN LANG BIJHOUDEN. DIT DOE JE DOOR DE DAGEN IN TE KLEUREN. LUKT HET 1 DAG NIET? KLEUR DEZE DAG NIET IN. ZO KAN JE ZIEN OF JE DEZE GEWOONTES JE EIGEN KAN MAKEN. ER IS RUIMTE VOOR 3 GOALS PER PAGINA. DEZE KAN JE TEGELIJKERTIJD DOEN, OF ACHTER ELKAAR. HOUD JE DE KOMENDE 31 DAGEN HIER BEZIG MEE. REFLECTEER NA AFLOOP HOE JE DIT HEBT ERVAREN EN WAT JE ERVAN HEBT GELEERD.

MIJN MOODTRACKER

DE NAAM ZEGT HET AL. ALS JE DEZE PAGINA TEGENKOMT GA JIJ JOUW MOOD EVALUEREN. MAAR DIT DOEN WE VANUIT EEN POSITIEVE PERSPECTIEF. HET KAN ZIJN DAT JE EEN SLECHTE DAG HEBT, MAAR DE VRAGEN DIE ERBIJ WORDEN GESTELD ZULLEN JE EROP ATTENDEREN DAT NIET ALLES ZO SLECHT IS. HET INVULLEN VAN DEZE PAGINA KOST EEN DAG.

WAT MAAKT MIJ GELUKKIG

DE WAT MAAKT MIJ GELUKKIG VRAGEN GEVEN JE MEER INZICHT IN JEZELF EN WAT JIJ WILT. WAT MAAKT JOU GELUKKIG? DENK HIERAAN PER VRAAG DIE JIJ INVULT. VUL EEN VRAAG PER DAG IN. REFLECTEER HIER OOK GOED OP.

Opdrachten

GUILTY MOMENTS

DE TITEL VAN DEZE PAGINA IS SARCASTISCH BEDOELD, WANT JE HOEFT JE TOTAAL NIET SCHULDIG TE VOELEN OM DE MOMENTEN DIE JE VOOR JEZELF NEEMT. DIT GAAT JE LEREN OM ECHT CONCREET TIJD VOOR JEZELF TE NEMEN. ER ZIJN DRIE VERSCHILLENDE MOMENTJES DIE JE VOOR JEZELF KAN NEMEN. NEEM ALLE DRIE DE MOMENTEN BINNEN ÉÉN WEEK, MAAR NIET ALLEMAAL OP DEZELFDE DAG. NEEM VOOR ALLE DRIE EEN MOMENT EN SCHRIJF DAN OOK WAT JIJ GAAT DOEN EN HOE JE DIT HEBT ERVAREN.

MIJN PRIORITEITEN

DIT ZIJN NATUURLIJK PRIORITEITEN OP SELFCARE NIVEAU EN NIET BIJVOORBEELD JOUW WERK. STEL DRIE PRIORITEITEN VOOR JEZELF VOOR DE KOMENDE TWEE WEKEN. FOCUS JE HIEROP. IN DE TWEEDE WEEK GA JIJ JE HIEROP REFLECTEREN. WAT IS ER GOED GEGAAN? WAT IS ER MINDER GEGAAN? EN WAT KAN IK DE VOLGENDE KEER BETER DOEN?

ZELFREFLECTIE

OM STIL TE STAAN BIJ WAT JIJ NODIG HEBT IN JOUW LEVEN, MOET JE JEZELF OOK GOED KENNEN. VUL EEN VRAAG PER DAG IN. REFLECTEER HIER GOED OP. EN DENK HIERBIJ OOK AAN WAT DIT BETEKENT OP EEN SELFCARE NIVEAU. LEER JEZELF BETER KENNEN EN NEEM DE NODIGE AANPASSINGEN IN JOUW LEVEN.

MIJN ZELFVERTROUWEN VERGROTEN

DIT WORDT EEN HEUSE CHALLENGE VOOR JEZELF. DENK VOOR JEZELF NA WAT JIJ WILT BEREIKEN OP EEN SELFCARE NIVEAU. DUS DENK AAN JEZELF ZELFVERTROUWEN VERGROTEN, BETER IN JE VEL VOELEN, JE MINDSET VERBETEREN OF IETS ANDERS. VUL DE VRAGEN IN EN FOCUS JE HIER DE KOMENDE TIJD VOOR. NEEM HIER NIET EEN DAG VOOR. NEEM MINSTENS EEN WEEK HIERVOOR EN FOCUS JE OOK ECHT OP DE GOALS DIE JE VOOR JEZELF HEBT GEFORMALISEERD.

SELF LOVE



SELF CARE



Reframen van mijn Gedachtes

SITUATIE / EVENT: _____

NEGATIEVE GEDACHTE



POSITIEVE GEDACHTE



Positivity is a Superpower

SITUATIE / EVENT: _____

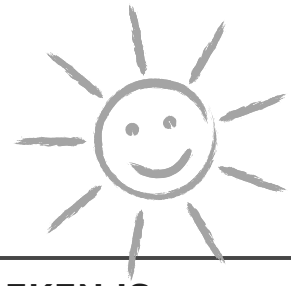
NEGATIEVE GEDACHTE



POSITIEVE GEDACHTE



Wat wil ik



MIJN FAVORIETE VAKANTIELAND OM TE BEZOEKEN IS

A large rectangular box containing a grid of small dots for writing. The grid consists of 10 rows and 40 columns of dots.

IK BEN GEPASSIONEERD OVER

A large rectangular box containing a grid of small dots for writing. The grid consists of 10 rows and 40 columns of dots.

IK VERDIEN LIEFDE OMDAT

A large rectangular box containing a grid of small dots for writing. The grid consists of 10 rows and 40 columns of dots.