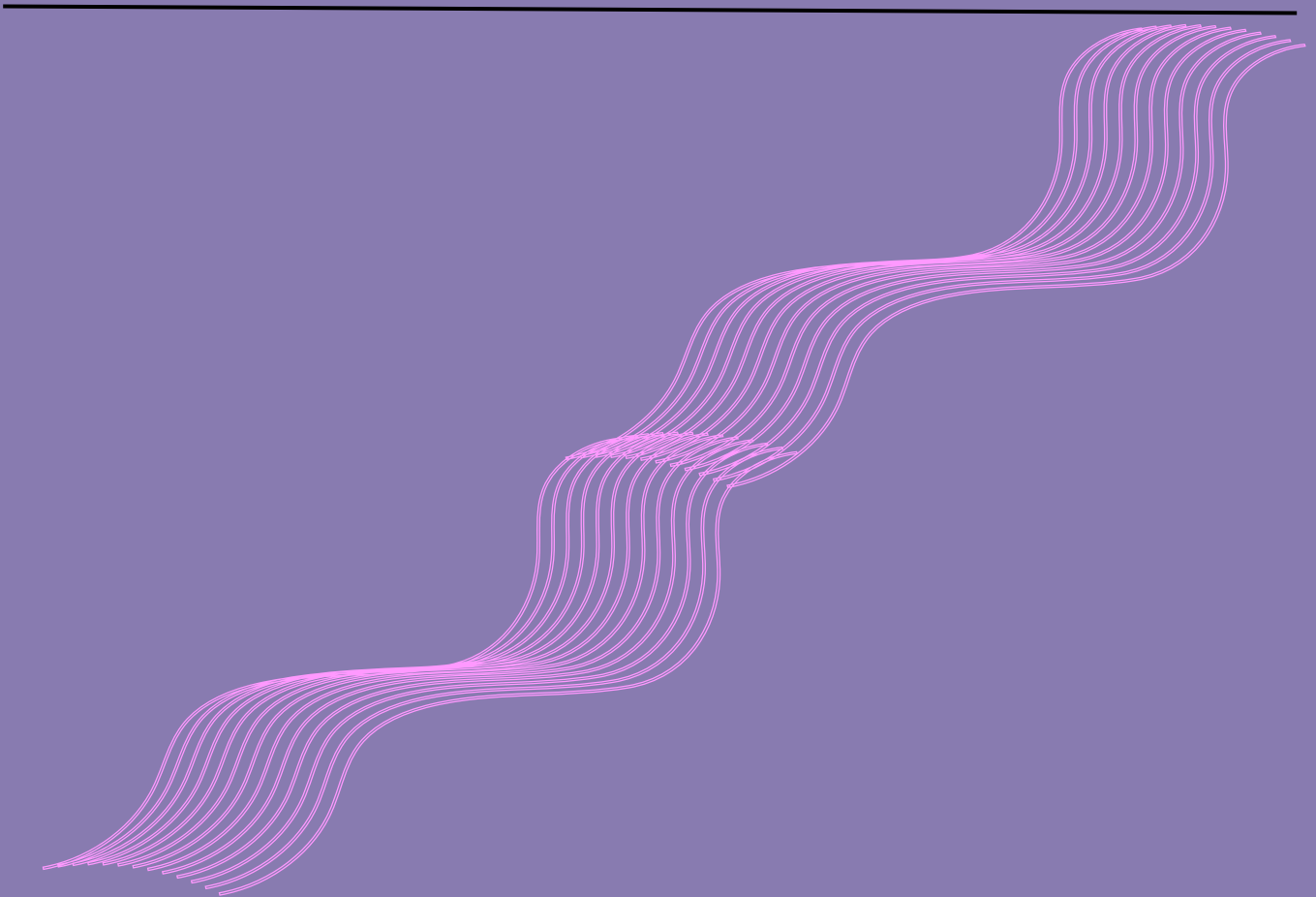


Mijn emotie gids

Naam:



Welkom in de prachtige reis van zelfontdekking. Er is geen beter moment dan nu om jezelf echt te leren kennen, je emoties te erkennen en het streven naar perfectie los te laten. Het ouderschap kan je overvallen hebben met zijn overweldigende aard, terwijl je tegelijkertijd alles bij elkaar moet houden en moet doen alsof alles goed gaat.

Maar de waarheid is dat dingen niet altijd goed gaan, en dat is oké. Dit dagboek zal dienen als een waardevol hulpmiddel om je emoties bij te houden en je de ruimte en tijd te geven om op jezelf te reflecteren en te ontdekken wat jij als ouder echt nodig hebt om een gevoel van rust terug te vinden. Onthoud dat zelfzorg essentieel is voordat je voor anderen kunt zorgen. Omarm de rol van ouder door je eigen behoeften als mens te erkennen. Ik sta voor je klaar en samen staan we sterk

Laten we een profiel maken

wat is je favoriete kleur?

wat doe je graag voor jezelf?

wat is je favoriete gerecht?

vindt je het fijn om alleen te zijn?

vindt je het fijn om te wandelen?

vindt je het fijn om tijd te spenderen met je gezin?



Laten we nu aan de slag gaan. Het profiel dat je hebt opgesteld herinnert je aan wat je vrede brengt en geeft je de ruimte om datgene na te streven waar je van houdt. Het gaat niet alleen om het ouderschap; het gaat er ook om tijd voor jezelf vrij te maken en aanwezig te zijn voor je eigen welzijn. Wanneer je je overweldigd, gefrustreerd of bijna in tranen voelt, raadpleeg dan dit dagboek als gids om te ontdekken wat je nodig hebt om kalmte te herstellen en trots te zijn op wie je bent





PERSONAL

Journal



Daily Mood Tracker

datum _____

hoe voel je je?

wat kan je jezelf vergeven vandaag?

wat kan je doen voor jezelf vandaag?

om te onthouden

Achtervolg geen perfectie; het leidt tot teleurstelling. Omarm je menselijkheid en richt je in plaats daarvan op persoonlijke groei. Leer van je fouten en vind vreugde in de reis om de beste versie van jezelf te worden

ik voel me:



wat ging goed vandaag?

waar ik dankbaar voor ben

1. _____
2. _____
3. _____

wat mij verdrietig of blij maakt

1. _____
2. _____
3. _____

wat ik beter kan doen

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____



datum _____

ik voel me:



wat ging goed vandaag?

waar ik dankbaar voor ben

1. _____
2. _____
3. _____

wat mij verdrietig of blij maakt

1. _____
2. _____
3. _____

wat ik beter kan doen

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

hoe voel je je?

wat kan je jezelf vergeven vandaag?

wat kan je doen voor jezelf vandaag?

om te onthouden

Schuldgevoel is een natuurlijke reactie wanneer onze acties niet overeenkomen met het gewenste beeld van onszelf. Het is menselijk om schuld te ervaren, maar onthoud dat het voorbij zal gaan en streef ernaar om morgen beter te doen. Erken het gevoel, leer ervan en gebruik het als motivatie voor positieve verandering. Omarm de mogelijkheid om te groeien en jezelf te verbeteren als persoon en als ouder

Daily Mood Tracker



datum _____

hoe voel je je?

wat kan je jezelf vergeven vandaag?

wat kan je doen voor jezelf vandaag?

om te onthouden

Wanneer je je overweldigd voelt, is het belangrijk om een time-out te nemen. Zorg ervoor dat je kind in een veilige omgeving is en neem even afstand. Time-outs voor ouders zijn nodig voor zelfzorg en het herwinnen van je kalmte. Onthoud dat het oké is om je eigen welzijn voorop te stellen, zodat je de beste ouder kunt zijn die je kunt zijn

ik voel me:



wat ging goed vandaag?

waar ik dankbaar voor ben

1. _____
2. _____
3. _____

wat mij verdrietig of blij maakt

1. _____
2. _____
3. _____

wat ik beter kan doen

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Daily Mood Tracker

datum _____

hoe voel je je?

wat kan je jezelf vergeven vandaag?

wat kan je doen voor jezelf vandaag?

om te onthouden

Voordat je validatie van anderen verwacht, is het belangrijk om jezelf eerst te valideren. Erken en waardeer je eigen waardigheid en waarde. Door zelfvalidatie te cultiveren, geef je jezelf kracht en leg je een sterke basis voor je eigenwaarde en zelfvertrouwen

ik voel me:



wat ging goed vandaag?

waar ik dankbaar voor ben

1. _____
2. _____
3. _____

wat mij verdrietig of blij maakt

1. _____
2. _____
3. _____

wat ik beter kan doen

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Daily Mood Tracker

datum _____

hoe voel je je?

wat kan je jezelf vergeven vandaag?

wat kan je doen voor jezelf vandaag?

om te onthouden

Wanneer je kind overweldigd lijkt te zijn door emoties, probeer dan zachtjes te praten. Op deze manier geef je hun brein kalmerende signalen, vooral wanneer het in een vecht- of vluchtreactie is. Deze zachte benadering kan helpen om een rustgevende omgeving te creëren en je kind te ondersteunen bij het omgaan met hun emoties

ik voel me:



wat ging goed vandaag?

waar ik dankbaar voor ben

1. _____
2. _____
3. _____

wat mij verdrietig of blij maakt

1. _____
2. _____
3. _____

wat ik beter kan doen

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Daily Mood Tracker

datum _____

hoe voel je je?

wat kan je jezelf vergeven vandaag?

wat kan je doen voor jezelf vandaag?

om te onthouden

aarzel niet om te huilen in het bijzijn van je kind. Ze zullen leren dat het normaal is dat ook jij emoties hebt. Omarm deze momenten als kansen voor emotionele groei en verbinding.

ik voel me:



wat ging goed vandaag?

waar ik dankbaar voor ben

1. _____
2. _____
3. _____

wat mij verdrietig of blij maakt

1. _____
2. _____
3. _____

wat ik beter kan doen

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____