


Breukdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Datum: _____

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Zelfliefdesverklaring *(iets wat je vandaag in jezelf waardeert)*

Grens *(een gezonde grens die je stelt of handhaaft)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Toekomstvisie *(hoe ziet jouw ideale toekomst er nu uit?)*

Affirmatie van vandaag *(een positieve uitspraak die je over jezelf gelooft)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*
