


Bullet Dagboek



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: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*

Datum: _____

Focus van vandaag *(één zin — wat is vandaag het belangrijkste?)*

Prioriteiten *(je top 3 taken. als je maar drie dingen kon doen vandaag — welke dan?)*

Taken *(gebruik • voor taken, ○ voor evenementen, — voor notities. streep voltooide door)*

Evenementen *(vergaderingen, afspraken en tijdgebonden activiteiten)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? wees specifiek)*

Notities *(ideeën, gedachten, observaties — alles wat het onthouden waard is)*