


Emotiedagboek



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: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voor...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*

Datum: _____

Emoties die ik vandaag voelde *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Triggers *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategieën *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

Emotie-les *(wat onthulde deze emotie over je waarden, behoeften of grenzen? elk gevoel draagt een bood...)*

Dankbaarheid voor de emotie *(zelfs moeilijke emoties hebben betekenis — waar ben je dankbaar voo...)*
