


Vijf-Minuten 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: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*

Datum: _____

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

Mijn doel voor vandaag *(één betekenisvolle taak om vandaag te volbrengen)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Beste moment *(wat was het ene beste moment of hoogtepunt van je dag?)*

Wat morgen beter zou maken *(één ding dat morgen nog beter zou maken dan vandaag)*