


Vergevenisdagboek



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: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*

Datum: _____

Situatie *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

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

Empathieperspectief *(probeer te begrijpen waarom ze zo handelden — zonder de schade goed te praten)*

Waar ik afstand van doe *(wat dient je niet meer? laat het hier los)*

Zelfvergeving *(is er iets waarvoor je jezelf moet vergeven?)*

Loslatingverklaring *(vul aan: ik kies bewust om... los te laten en mezelf te bevrijden van...)*