

---



# Erfenisverhalen 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:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** (kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)

**Omschrijving** (vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)

**Betrokken personen** (wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)

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

**Advies voor de toekomst** (welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Levensfase** *(kindertijd, tienerjaren, jongvolwassene, nu...)*

**Omschrijving** *(vertel deze herinnering of dit verhaal in levendig detail. gebruik zintuiglijke taal — wat je za...)*

**Betrokken personen** *(wie was betrokken bij deze herinnering of dit verhaal?)*

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

**Advies voor de toekomst** *(welke wijsheid zou je aan toekomstige generaties meegeven?)*

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