


Geleerde Lessen 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: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Datum: _____

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

Resultaat *(wat gebeurde er eigenlijk als gevolg?)*

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

Zou anders doen *(met terugblik, wat zou je veranderen?)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*