


Mindfulnessdagboek



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: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*

Datum: _____

Intentie voor vandaag *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

Bewustzijn van het huidige moment *(beschrijf dit moment precies zoals het is — geen oordelen, alle...)*

Lichaamsscan-observaties *(van hoofd tot teen — waar houd je spanning vast?)*

Zintuiglijk bewustzijn *(wat zie, hoor, voel, ruik en proef je op dit moment?)*

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

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

Zelfcompassie-notitie *(spreek tot jezelf met dezelfde vriendelijkheid als die je een vriend zou tonen)*