Minimalisme 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

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

DAGELIJKSE INVOER

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?

MINIMALISME DAGBOEK

Datum _____

OPGERUIMDE SPULLEN
Welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?

CATEGORIE
Fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...

BEWAARD & WAAROM
Wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?

GEVOELENS BIJ LOSLATEN
Opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?

GECREËERDE RUIMTE
Fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?

REFLECTIE VAN VANDAAG
Wat ging er goed? Wat kon er beter?

INTENTIE VOOR MORGEN
Welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?