

---



# Stemmingsdagboek

---



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

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: \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

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

Stemming (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressniveau (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaapkwaliteit:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Emoties die ik vandaag voelde** *(benoem de emoties — woede, vreugde, verdriet, rust...)*

---

---

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

---

**Dankbaarheidsmoment** *(eén specifiek ding waarvoor je dankbaar bent uit de oefening van vandaag)*

---

---

---

---

---