


Maandagboek



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: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie (hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Ritueel (enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)

Dankbaarheid (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*

Datum: _____

Maanfase: _____

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

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

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



Maanreflectie *(hoe resoneert de maanfase van vandaag met waar je je nu in het leven bevindt?)*

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Ritueel *(enig maanritueel dat je vandaag uitvoerde — journalen, meditatie, kaars, kristallen...)*

Dankbaarheid *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke persoon, moment of ding)*
