

---



# Ochtendroutine Dagboek

---



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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---

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

Tijd van opstaan: \_\_\_\_\_

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ochtendenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming bij het wakker worden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beweging:

Meditatie:

Gezond ontbijt:

Waterinname (glazen):



**Ochtend dankbaarheid** (noem drie dingen waarvoor je deze ochtend dankbaar bent — wees specifiek)

---

---

---

---

**Ochtendbevestiging** (schrijf een positieve 'ik ben...'-uitspraak die de toon zet voor je dag)

---

---

---

---

**Ochtendintenties** (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

---

---

---

---