


Één Zin per Dag 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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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

Datum: _____

Één zin *(als vandaag een krantenkop was — wat zou er staan? één zin die deze dag vat)*

Stemming (1-10) *(hoe voel je je nu? één woord of zin)*

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