

---



# Persoonlijke Groeidagboek

---



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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groeit of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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

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

**Intentie van vandaag** *(wat is het ene ding waarop je vandaag de intentie hebt je te richten, te bereiken ...)*

**Mindsetcheck** *(groei of vastgesteld? hoe ben je vandaag met uitdagingen omgegaan?)*

**Comfortzone uitrekken** *(wat deed je dat je angstig maakte of ongemakkelijk voelde?)*

**Vaardigheid ontwikkelen** *(aan welke vaardigheid werk je actief om te verbeteren?)*

**Prestatie van vandaag** *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

**Obstakel ontmoet** *(welke uitdaging of obstakel ben je vandaag tegengekomen? hoe heb je gereageerd?)*

**Les die ik vandaag heb geleerd** *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

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