


Positief Denken 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: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Positief moment van de dag *(het beste deel van je dag, hoe klein ook)*

Zilveren randje *(elke uitdaging verbergt een geschenk — wat is het verborgen voordeel of de les in de m...)*

Positieve herformulering *(zet een negatieve gebeurtenis om in een leerkans)*

Daad van vriendelijkheid *(iets vriendelijks wat jij deed of wat iemand voor jou deed)*

Vreugde gevonden vandaag *(een klein moment van vreugde, schoonheid of plezier dat je vandaag he...)*

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

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*