

---



# Citatendagboek

---



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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Citaat** *(schrijf het exacte citaat dat je trof — nauwkeurigheid eert de oorspronkelijke gedachte)*

---

---

---

**Auteur** *(wie zei of schreef dit? volledige naam indien bekend)*

---

**Bron** *(boek, speech, film, lied — waar vond je dit?)*

---

**Waarom dit me raakt** *(wat spreekt dit citaat je persoonlijk aan op dit moment?)*

---

---

**Hoe dit toe te passen** *(eén concrete manier waarop je deze wijsheid vandaag of deze week kunt toepas...)*

---

---

**Reflectie van vandaag** *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---