


Reflectiedagboek



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: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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

Datum: _____

Hoogtepunt van de dag *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

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

Dingen om te verbeteren *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

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