


Zelfcompassie 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: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...)*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

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

Datum: _____

Bewust moment *(pauzeer en merk op — welke gedachten, gevoelens of sensaties zijn er nu aanwezig, zo...*

Gemeenschappelijke menselijkheid *(wie zou dit ook zo kunnen voelen? je bent hier niet alleen in)*

Vriendelijkheid naar mezelf *(wat zou je zeggen tegen een vriend in jouw situatie?)*

Brief van zelfvriendelijkheid *(schrijf een paar regels aan jezelf zoals een zorgzame vriend zou doen — ...*

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...*

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