


Zelfwaarderingsdagboek



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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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: _____

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

Mijn positieve eigenschappen *(geef eigenschappen op die je echt aan jezelf waardeert — vaardighed...*

Sterke punten die ik vandaag heb ingezet *(welke persoonlijke krachten heb je vandaag gebruikt?)*

Herformulering van negatieve gedachte *(vang een zelfkritische gedachte op en herschrijf deze vrie...*

Hoe ik vriendelijk voor mezelf was *(op welke manier behandelde je jezelf vandaag met zorg, geduld ...*

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...*
