



WOORD VOORAF

Vind je een gewoon dagboek met schrijflijtjes
maar saai? Of weet je niet goed wat
je allemaal in een dagboek moet schrijven?
Dit invuldagboek met korte vragen helpt je zo op weg!



Op elke pagina staan korte vragen die je kunt
beantwoorden. Vertel wat er die dag gebeurd is
en wat je leuk of niet leuk vond.
Heb je zin in morgen? Schrijf op waarom wel of niet.
Voelde je je vandaag blij, verdrietig, een beetje gek?
Of misschien boos, verwonderd of bang?
Kies onder aan de pagina de smiley die bij je dag past.



Over je gevoelens praten is helemaal niet makkelijk.
Zelfs volwassenen vinden dat moeilijk.
Schrijf daarom geen lange verslagen, maar vat
je emoties samen met behulp van de korte vragen.
Zo leer je op een eenvoudige manier
te verwoorden wat er in je omgaat
en sluit je je dag op een mooie manier af.



Datum: _____



Dit is er vandaag gebeurd:





Dit was het leukste van de dag:

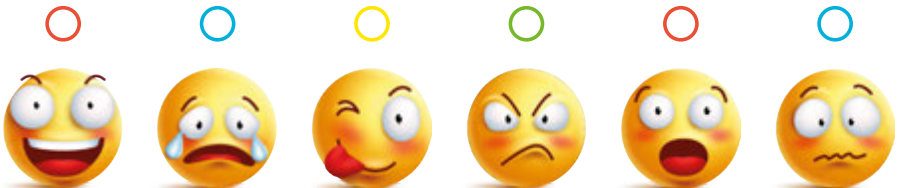


Dit was het stomste van de dag:



Ik kijk wel / niet uit naar morgen want:

Zo voelde ik mij vandaag:



Datum: _____



Dit is er vandaag gebeurd:





Dit was het leukste van de dag:

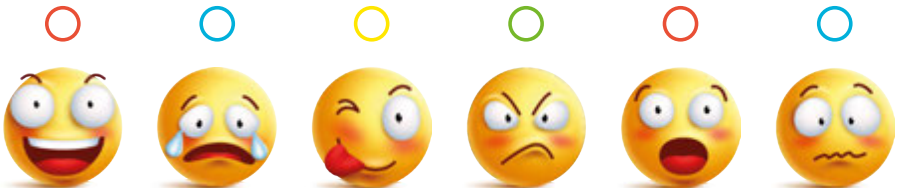


Dit was het stomste van de dag:



Ik kijk wel / niet uit naar morgen want:

Zo voelde ik mij vandaag:



Datum: _____



Dit is er vandaag gebeurd:





Dit was het leukste van de dag:

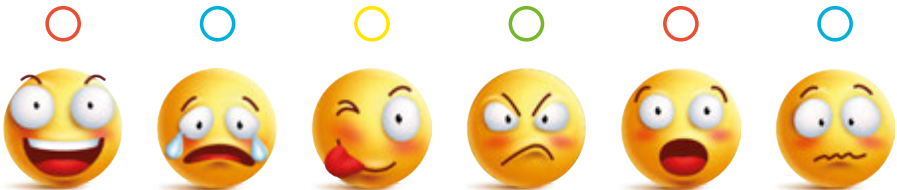


Dit was het stomste van de dag:



Ik kijk wel / niet uit naar morgen want:

Zo voelde ik mij vandaag:



Datum: _____



Dit is er vandaag gebeurd:





Dit was het leukste van de dag:

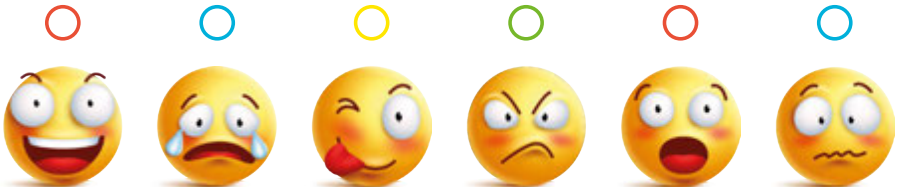


Dit was het stomste van de dag:



Ik kijk wel / niet uit naar morgen want:

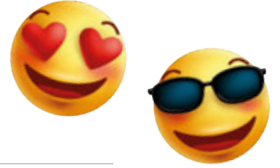
Zo voelde ik mij vandaag:



Datum: _____



Dit is er vandaag gebeurd:





Dit was het leukste van de dag:

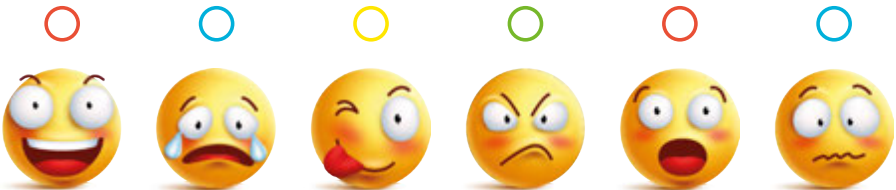


Dit was het stomste van de dag:



Ik kijk wel / niet uit naar morgen want:

Zo voelde ik mij vandaag:



Datum: _____



Dit is er vandaag gebeurd:





Dit was het leukste van de dag:

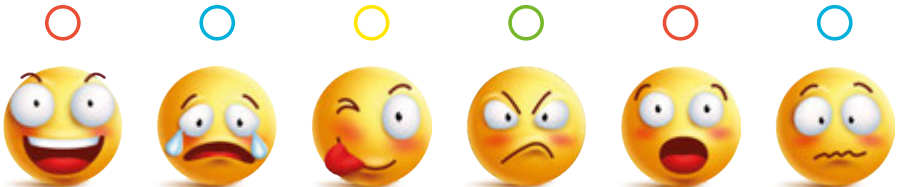


Dit was het stomste van de dag:



Ik kijk wel / niet uit naar morgen want:

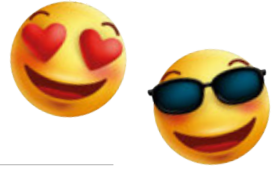
Zo voelde ik mij vandaag:



Datum: _____



Dit is er vandaag gebeurd:





Dit was het leukste van de dag:



Dit was het stomste van de dag:



Ik kijk wel / niet uit naar morgen want:

Zo voelde ik mij vandaag:

