



Dit boek is van:

.....

♡ WELKOM! ☺ *

Het leven kan soms best veel zijn. Studies, werk, vrienden, sociale media... In de drukte van alledag vergeten we soms stil te staan bij hoe het écht met ons gaat. Dit boek maakt dat een stuk makkelijker. **Verdeeld over twaalf maanden vind je telkens acht overzichtelijke trackers, bedoeld om inzicht te krijgen in je dagelijkse welzijn.** Of het nu gaat om je slaap, humeur, schermtijd of beweging, met dit boek breng je het allemaal op een leuke manier in kaart.

De opzet van dit boek is eigenlijk heel eenvoudig: **elke dag kleur je een vakje per tracker in, op basis van jouw eigen kleurlegenda.** Je hoeft niks uitgebreid op te schrijven – alleen te kleuren. Zo krijg je op het einde van elke maand een helder, eerlijk overzicht van jouw gewoontes en moods.

Het leuke? **Na een tijdje zie je patronen.** Misschien voel je je minder gestrest op dagen dat je meer beweegt, slaap je slechter na veel schermtijd, of merk je dat je humeur beter wordt als je wat gezonder eet. Het zijn die kleine inzichten die je helpen jezelf beter te leren kennen.

En geen stress: dit boek draait niet om perfect zijn. Sommige dagen gaan soepel, terwijl op andere dagen gewoon de dag doorkomen al oké is. Het gaat erom dat jij inzicht krijgt in wat jou goed doet. **Kleur je dagen, ontdek patronen en word de beste versie van jezelf.** Self-care hoeft echt niet ingewikkeld te zijn!



MIJN JAAR IN PIXELS

Gebruik dit overzicht om je hele jaar in één oogopslag een score te geven.

Hoeveel sterren krijgt vandaag?

LEGENDA

- ☐ ★ ★ ★ ★ ★
☐ ★ ★ ★ ★
☐ ★ ★ ★
☐ ★ ★
☐ ★

Kies zelf 5 kleurtjes voor je legenda. Match de score van de dag met de juiste kleur. Zo ontstaat er een kleurrijk beeld van je jaar!

[illegible]

Notities en reflecties

A large grid of dots for writing notes and reflections.



MAAND:

.....

Mijn doelen voor deze maand:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

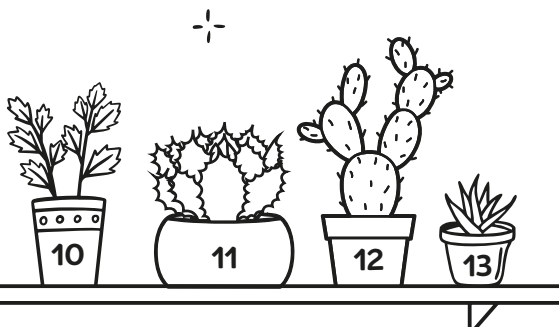
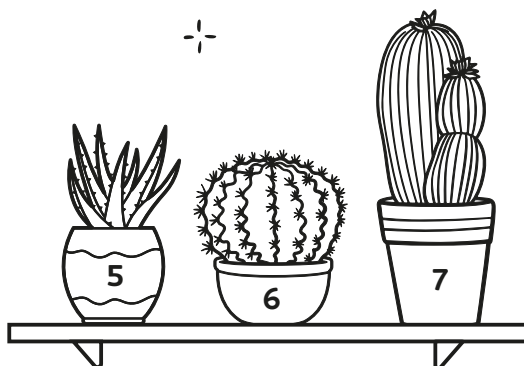
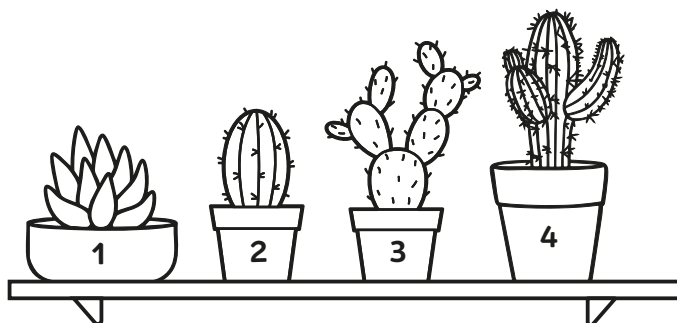
STRESS

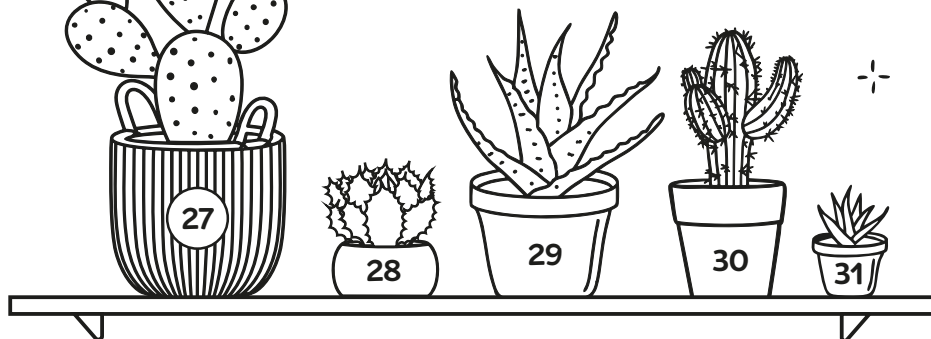
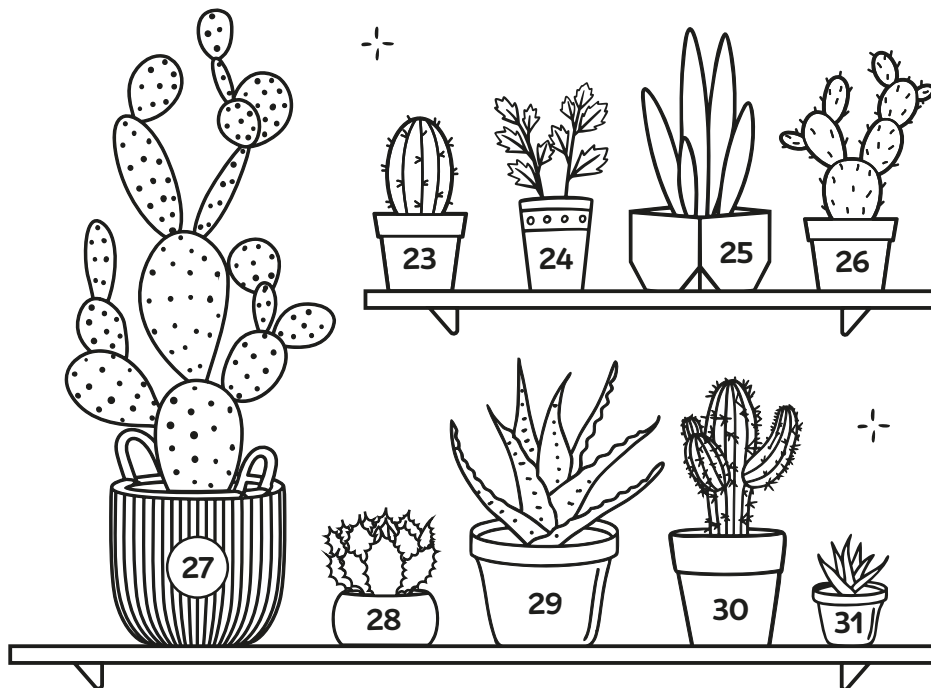
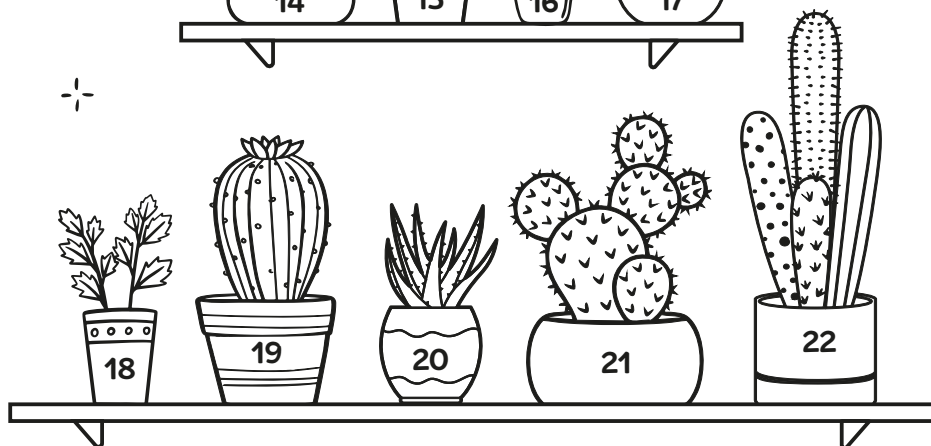
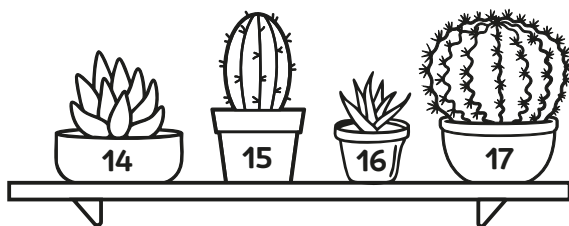
Hoeveel stress
had ik vandaag?

LEGENDA

- ☐ Geen
- ☐ Weinig
- ☐ Gemiddeld
- ☐ Veel
- ☐ Extreem veel

↑ Kies zelf de
kleurtjes voor
je legenda en geef
de cactus van de
dag de juiste kleur





BEWEGING

LEGENDA

- ☐ Wandelen
- ☐ Fietsen
- ☐ Yoga of stretching
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

↻ Kies zelf de kleurtjes voor je legenda en geef de vakjes van de dag de juiste kleur. Hoe meer vakjes je die dag inkleurt, hoe meer je hebt bewogen.

Hoe heb ik vandaag
bewogen en hoeveel?



WEINIG

VEEL

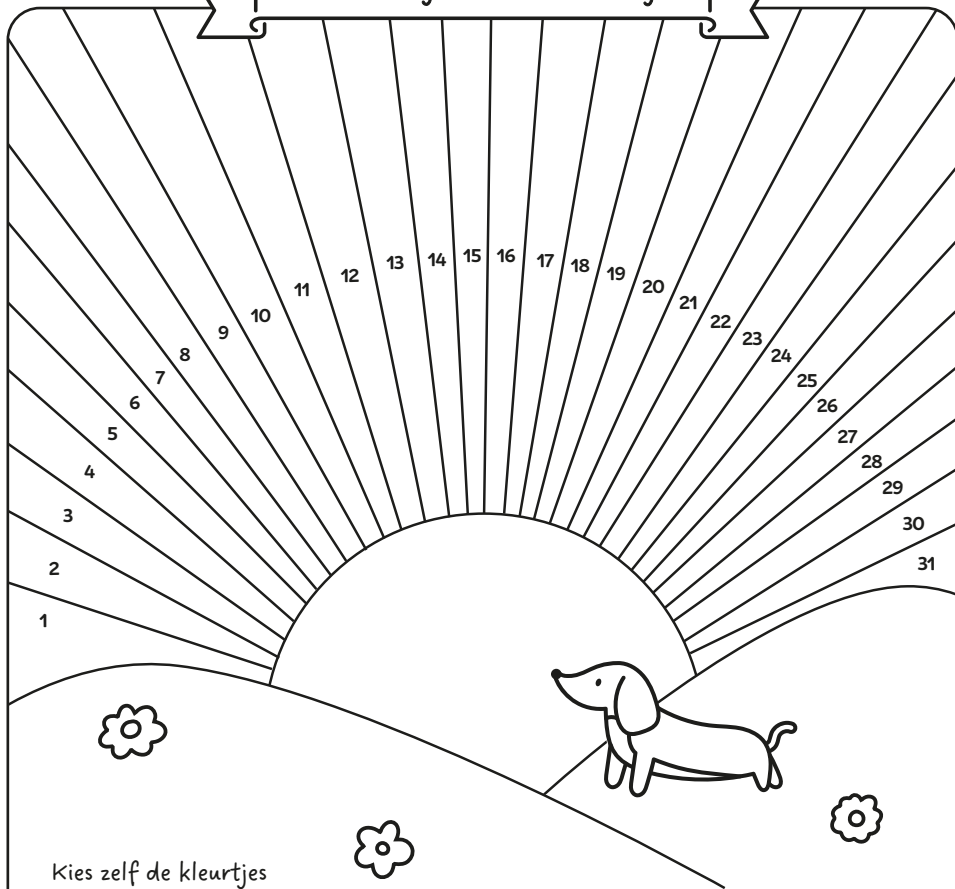
[illegible]



HUMEUR



Hoe was mijn humeur vandaag?



Kies zelf de kleurtjes
voor je legenda en geef
de zonnestrallen van de
dag de juiste kleur



LEGENDA

☐ GEWELDIG!

☐ Goed

☐ Oké

☐ Pfffff...

☐ Chagrijnig

☐ Verdrietig



.....



.....



.....



SOCIALE MEDIA



Wat was mijn schermtijd vandaag?

