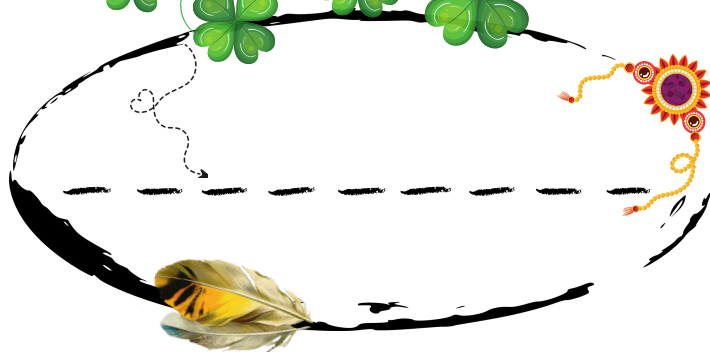


*Dit boek is van :*



## Groeidagboek

*Op zoek naar kleine gelukjes...*

*In en rondom mezelf*

© Uitgave 2021

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, elektronisch, mechanisch, inclusief fotokopiëren en klank-of beeldopnames of via informatieopslag, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Lieve jij,*

Wat fijn dat je dit **'Op zoek naar kleine gelukjes'** boek bij jou hebt!

Dit boek helpt je om jezelf nog beter te leren kennen en begrijpen, en laat je ontdekken hoeveel gelukjes , klein en groot , er overal om je heen aanwezig zijn.  
Als je heel goed luistert en kijkt zullen vele schatten zichtbaar worden en naar je toe komen.

In dit boekje kan je niks verkeerd doen.  
Elk antwoord of beeld is ok. Niks is juist of fout.  
Het is jouw boekje en dit mag je volledig invullen zoals jij het zelf wilt en goed voelt voor jou.  
Kleuren die jij mooi en leuk vindt. Ideeën, gedachten en gevoelens die je passend vindt en ervaart...  
Neem maar waar. In alle vrijheid.  
*Alles is goed zoals het is,  
en dat ben jij ook!*

Geen enkel antwoord is te gek, raar of vreemd. Jij bent uniek en dat mag er helemaal zijn. Daar mag je trots op zijn!  
Veel plezier en vreugde met dit boek.

*Voel je vrij!*

Alle liefs,  
Naomi



# Ideetjes voor onderweg

Hieronder vind je enkele woorden als voorbeeld om je verder op weg te helpen. Deze kan je gebruiken bij het invullen van je dagboek als je het zelf even niet zo goed weet.

## Gevoelens & emoties



## Gelukjes om me heen om dankbaar voor te zijn

de zon - de wind - regendruppels op mijn huid - muziek  
iemand's glimlach - een lekker hapje - de natuur - mijn hobby('s)  
de liefde van mijn huisdier - mijn zachte bed - mijn warme huis  
warm of koel water - de aarde die me elke dag draagt  
iemand's aanwezigheid - nieuwe dingen die ik mag leren  
een fijne ervaring - plezier - vriendschap - mezelf - familie  
een leuk speelmoment - mijn talenten - mooie kleuren  
lekkere geuren - rust - stilte - licht - ruimte om te bewegen  
mijn creativiteit - mensen die ik ontmoet heb - vrienden  
een knuffel - alles wat rondom mij aanwezig is



## Talenten & kwaliteiten

<i>bezige bij</i>	<i>geduldig</i>	<i>spontaan</i>	<i>sportief</i>	<i>aandachtig</i>
<i>betrouwbaar</i>	<i>zorgzaam</i>	<i>samenwerker</i>	<i>gevoelig</i>	<i>energiek</i>
<i>enthousiast</i>	<i>aardig</i>	<i>verdraagzaam</i>	<i>serieus</i>	<i>begripvol</i>
<i>eerlijk</i>	<i>relaxed</i>	<i>onderzoekend</i>	<i>speels</i>	<i>hoopvol</i>
<i>doorzetter</i>	<i>positief</i>	<i>moedig</i>	<i>sociaal</i>	<i>zelfstandig</i>
<i>vriendelijk</i>	<i>soepel</i>	<i>oog voor details</i>	<i>leider</i>	<i>nieuwsgierig</i>
<i>rechtvaardig</i>	<i>gezellig</i>	<i>zelfvertrouwen</i>	<i>verbinder</i>	<i>meevoelend</i>
<i>voorzichtig</i>	<i>varig</i>	<i>discipline</i>	<i>creatief</i>	<i>wilskracht</i>
<i>vreugdevol</i>	<i>humor</i>	<i>leiding nemen</i>	<i>wijs</i>	<i>avontuurlijk</i>
<i>wrijgerig</i>	<i>kustig</i>	<i>plannenmaker</i>	<i>luisteren</i>	<i>behulpzaam</i>

## Dingen om van te houden of trots op te zijn

*Een uniek deeltje van jezelf...*

*iets wat je vandaag geleerd hebt...*

*iets wat je gedaan hebt voor jezelf of iemand anders...*

*Een succesje dat je behaald hebt...*

*iets nieuws dat je geprobeerd hebt...*

*1 van jouw vele talenten...*







# Complimentenkaartjes







# Een dag vol rood

Geef deze dag  
een kleur :



Welk woord past bij deze dag?

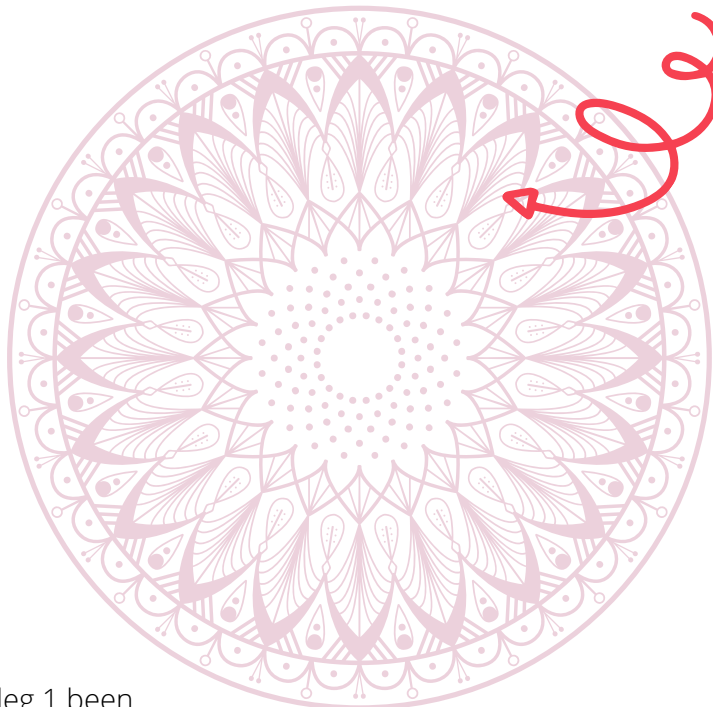
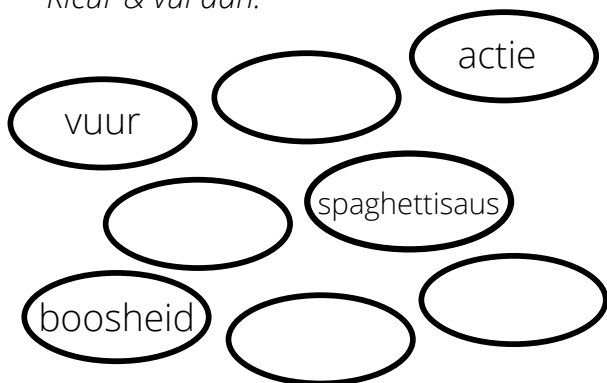
.....

Mijn talent van  
de dag : \_\_\_\_\_



Kleur deze mandala in allemaal verschillende tinten rood.

Wat past voor jou bij deze rode kleur?  
Wat voel je erbij?  
Kleur & vul aan.



## Lotushouding



Ga zitten in kleermakerszit en leg 1 been op je andere been. Sluit je ogen en blijf zo even zitten. Schommel nu zachtjes heen & weer en in rondjes. Voel hoe je zitbeentjes over de grond bewegen. Draai ook eens naar de andere kant.

Pen hier jouw gelukje(s) van  
vandaag neer :



Zeg deze mantra luidop,  
Adem in en uit. Doe dit 2 maal.

