

**Dit dagboek is van:**



---



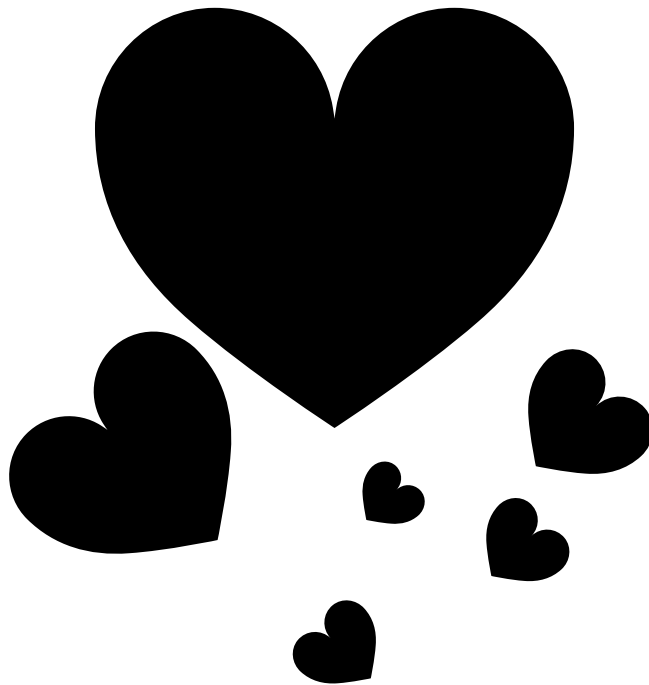
## **Wat is een dagboek eigenlijk?**

In een dagboek schrijf je alles op wat je op een dag gedaan en gevoeld hebt. Zo raakt je hoofd niet zo vol, want als je het opschrijft zit het niet meer in je hoofd.

Als je het moeilijk vindt om met iemand te praten over hoe je je voelt, kan een dagboek fijn zijn om toch te delen wat je voelt.

Ook kan je er bijvoorbeeld in tekenen of plaatjes in plakken die je mooi vindt. Een dagboek is echt alleen van jou, een ander mag er alleen in kijken als jij dat goedvindt. Het is dan ook slim om je dagboek op een plek te leggen waar niet iedereen hem zomaar kan pakken.

Helemaal achterin dit dagboek zit een blad met afbeeldingen van emoties. Weet je even niet hoe je een gevoel moet noemen, kan je hier even in kijken of je het gevoel kan vinden. Als je nog meer emoties kan noemen die er niet op staan, kan je die er zelf bij schrijven.



Welke dag is het vandaag? \_\_\_\_\_

Dit is er **gebeurd** vandaag:

Zo **voelde** ik mij:

1. <i>Ruzie met zus (voorbeeld)</i>	1. <i>boos &amp; verdrietig(voorbeeld)</i>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Dit vond ik vandaag echt **niet** leuk:

Dit vond ik vandaag **moeilijk**:

Hier was ik vandaag (heel) **goed** in:

Deze drie dingen maakte mij vandaag heel **blij**:

1.
2.
3.



*Krantenknipsel*

*Tekening*

*Mooie tekst*

*Gevoel*

*Foto*

*Rijm*

*Plaatjes*

*Gedicht*

*Brief aan  
iemand*



Welke dag is het vandaag? \_\_\_\_\_

Dit is er **gebeurd** vandaag:

Zo **voelde** ik mij:

1. <i>Ruzie met zus (voorbeeld)</i>	1. <i>boos &amp; verdrietig(voorbeeld)</i>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Dit vond ik vandaag echt **niet** leuk:

Dit vond ik vandaag **moeilijk**:

Hier was ik vandaag (heel) **goed** in:

Deze drie dingen maakte mij vandaag heel **blij**:

1.
2.
3.



*Krantenknipsel*

*Tekening*

*Mooie tekst*

*Gevoel*

*Foto*

*Rijm*

*Plaatjes*

*Gedicht*

*Brief aan  
iemand*



Welke dag is het vandaag? \_\_\_\_\_

Dit is er **gebeurd** vandaag:

Zo **voelde** ik mij:

1. <i>Ruzie met zus (voorbeeld)</i>	1. <i>boos &amp; verdrietig(voorbeeld)</i>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Dit vond ik vandaag echt **niet** leuk:

Dit vond ik vandaag **moeilijk**:

Hier was ik vandaag (heel) **goed** in:

Deze drie dingen maakte mij vandaag heel **blij**:

1.
2.
3.





*Krantenknipsel*

*Tekening*

*Mooie tekst*

*Gevoel*

*Foto*

*Rijm*

*Plaatjes*

*Gedicht*

*Brief aan  
iemand*



Welke dag is het vandaag? \_\_\_\_\_

Dit is er **gebeurd** vandaag:

Zo **voelde** ik mij:

1. <i>Ruzie met zus (voorbeeld)</i>	1. <i>boos &amp; verdrietig(voorbeeld)</i>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Dit vond ik vandaag echt **niet** leuk:

Dit vond ik vandaag **moeilijk**:

Hier was ik vandaag (heel) **goed** in:

Deze drie dingen maakte mij vandaag heel **blij**:

1.
2.
3.



*Krantenknipsel*

*Tekening*

*Mooie tekst*

*Gevoel*

*Foto*

*Rijm*

*Plaatjes*

*Gedicht*

*Brief aan  
iemand*



Welke dag is het vandaag? \_\_\_\_\_

Dit is er **gebeurd** vandaag:

Zo **voelde** ik mij:

1. <i>Ruzie met zus (voorbeeld)</i>	1. <i>boos &amp; verdrietig(voorbeeld)</i>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Dit vond ik vandaag echt **niet** leuk:

Dit vond ik vandaag **moeilijk**:

Hier was ik vandaag (heel) **goed** in:

Deze drie dingen maakte mij vandaag heel **blij**:

1.
2.
3.



*Krantenknipsel*

*Tekening*

*Mooie tekst*

*Gevoel*

*Foto*

*Rijm*

*Plaatjes*

*Gedicht*

*Brief aan  
iemand*



Welke dag is het vandaag? \_\_\_\_\_

Dit is er **gebeurd** vandaag:

Zo **voelde** ik mij:

1. <i>Ruzie met zus (voorbeeld)</i>	1. <i>boos &amp; verdrietig(voorbeeld)</i>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Dit vond ik vandaag echt **niet** leuk:

Dit vond ik vandaag **moeilijk**:

Hier was ik vandaag (heel) **goed** in:

Deze drie dingen maakte mij vandaag heel **blij**:

1.
2.
3.



*Krantenknipsel*

*Tekening*

*Mooie tekst*

*Gevoel*

*Foto*

*Rijm*

*Plaatjes*

*Gedicht*

*Brief aan  
iemand*



Welke dag is het vandaag? \_\_\_\_\_

Dit is er **gebeurd** vandaag:

Zo **voelde** ik mij:

1. <i>Ruzie met zus (voorbeeld)</i>	1. <i>boos &amp; verdrietig(voorbeeld)</i>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Dit vond ik vandaag echt **niet** leuk:

Dit vond ik vandaag **moeilijk**:

Hier was ik vandaag (heel) **goed** in:

Deze drie dingen maakte mij vandaag heel **blij**:

1.
2.
3.