



Rust & Groei

Zelfzorg Journal





Inhoud

	Welkom	3
	Mijn verhaal	4
	Mijn herstelreis	5
	Mijn gevoelens & gedachten	6-9
	Rustmomenten	10-18
	Zelfzorg	19-26
	Mijn groei	27-34
	Mijn kleine overwinningen	35-42
	Dankbaarheid	43-50
	Mijn dromen & wensen	51-58
	Schrijfpagina's	59-75





Welkom

Welkom in jouw Rust & Groei Journal

Dit boek is een rustig plekje voor jou.
Een plek om even stil te staan, te voelen
wat je nodig hebt en kleine stapjes te
zetten richting meer rust, vertrouwen en
groei.

Je hoeft niet alles in één keer te kunnen.
Elke kleine stap telt. Elke dag opnieuw.

Neem de tijd om te schrijven, te ontdekken
en lief voor jezelf te zijn.
Dit is jouw moment. 💕

Liefs,
Melanie





Mijn verhaal

Deze journal is ontstaan vanuit mijn eigen zoektocht naar meer rust, balans en zachtheid voor mezelf.

Ik heb geleerd dat groei niet altijd groot hoeft te zijn. Soms zit groei juist in kleine stapjes, in luisteren naar jezelf en in de momenten waarop je even mag vertragen.

Met Rust & Groei wil ik een fijne plek creëren waar je tijd mag nemen voor jezelf. Een plek om stil te staan bij je gevoelens, je gedachten en wat jij nodig hebt.

Ik hoop dat deze journal je helpt om met meer aandacht, liefde en rust naar jezelf te kijken.

Kleine stappen zijn ook groei.





Mijn herstelreis

Mijn herstel begon niet met grote stappen,
maar met kleine momenten van moed.

Ik ontdekte dat rust nemen, mijn
gedachten opschrijven en vriendelijker
leren zijn voor mezelf mij hielpen om stap
voor stap vooruit te gaan.

Daarom heb ik het Rust & Groei Journal
gemaakt. Ik hoop dat het jou ook een plek
mag geven om stil te staan, te reflecteren
en ruimte te maken voor rust en groei.

Onthoud: groei hoeft niet perfect te zijn.
Elke kleine stap is waardevol.





Mijn gevoelens en gedachten

Neem een moment om stil te staan bij jezelf.

Vandaag voel ik mij





Welke gedachte hield mij vandaag het meest bezig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Waar ben ik vandaag trots op?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

