LEVEN VANUIT JE KERN

Een beetje meer IK

28 dagen om te ontdekken wat van jou is,
wat je wilt en waar je ruimte voor wilt maken.

EEN JOURNAL VAN
LEVEN VANUIT JE KERN COACHING

MEER RUIMTE.
MEER RICHTING.
MEER JIJ.

Een beetje meer IK
28 dagen dichter bij jezelf

© 2026 Lilianne de Vlieger
Leven vanuit je Kern

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in
enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Ontwerp: Lilianne de Vlieger

ISBN 9789403945422

DIT JOURNAL IS VAN

Gestart op

Geëindigd op

MIJN INTENTIE
VOOR DEZE 28 DAGEN

Wat hoop je in deze 28 dagen te vinden?

Schrijf op wat er in je opkomt. Je kunt hier op dag 28 op terugkijken.

WELKOM

Een beetje meer

IK

28 dagen lang kijk je naar jezelf.
Naar wat van jou is, wat je wilt, wat je kiest en
waar je ruimte voor wilt maken.

Loop erdoorheen, dag voor dag.
Er zijn geen foute antwoorden.
Schrijf wat er in je opkomt.

En wanneer je het niet voelt, dan sla je het over.
Geen verplichtingen
Alleen maar ruimte voor jou!

Neem de ruimte. Dit is jouw journal.

WEEK 1

Terug naar jezelf

Deze week staat in het teken van thuiskomen bij jezelf. Je gaat stil staan, voelen en ontdekken wat jij nodig hebt om dichter bij jezelf te komen.

THEMA'S DEZE WEEK

- **Bewustwording**
  Wat gebeurt er nu, en wat heb jij nodig?
- **Zelfliefde**
  Hoe praat jij tegen jezelf?
- **Grenzen**
  Wat geeft jou energie en wat kost jou energie?
- **Kleine stappen**
  Wat kun je deze week al doen voor jezelf?

HOE GAAT HET MET JE?

Als je vandaag eerlijk kijkt naar hoe je je voelt, hoe gaat het dan écht met je?

Geef jezelf vandaag even de ruimte om eerlijk te kijken.

Jouw gedachten...