



slow
down
JOURNAL

creëer de connectie met jezelf in het dagelijkse leven
door je aandacht te richten
op wat voor jou écht belangrijk is

Monday

WEEKLY SLOW DOWN JOURNAL

Monday



**slow
down**
JOURNAL

creëer de connectie met jezelf in het dagelijks leven
door je aandacht te richten
op wat voor jou écht belangrijk is

Monday

NEW WEEK INTENTIONS

Datum/week: Moon:

BODY

HOE WIL JIJ JE DEZE WEEK VOELEN?

HOE GEEF JE DEZE WEEK AANDACHT AAN JE LICHAAM? +

WAT ZIJN JE 3 DOELEN VAN DEZE WEEK? +

- 1
2
3

MIND

WAAR KIJK JE DEZE WEEK NAAR UIT? +

WAT IS JOUW INTENTIE DEZE WEEK?

SOUL

WAT ZOU DEZE WEEK LICHTER OF GEMAKKELIJKER VOOR JE MAKEN? +

BONUS: WAT IS JE WENS VOOR DEZE WEEK?

PAST WEEK REFLECTIONS

HOE HEB JIJ JE AFGELOPEN WEEK GEVOELD?

WAAR HEB JE AFGELOPEN WEEK VAN GEDOEN?

WELKE SUCCESSEN HEB JE BEHAALD?

WAT WAREN JOUW UITDAGINGEN EN WAT HEB JE HIERVAN GELEERD?

WAAR BEN JE DANKBAAR VOOR?

WELKE INTENTIES NEEM JE MEE VOOR VOLGENDE WEEK EN WAT WIL JE LOSLATEN?
Minder Meer

ALEXANDRA ELLE

THE SUN WILL RISE
AND SET
REGARDLESS

WHAT WE CHOOSE
TO DO WITH THE LIGHT
WHILE IT'S HERE
IS UP TO US

JOURNEY WISELY

INTRODUCTIE

Body, mind & soul

Als je meer wilt weten van de drie onderdelen, belangrijke body, mind & soul pagina's vind je concrete voorbeelden hoe je het kunt gebruiken in de introductie.

Je body is je fysieke onderdeel niet bestaan. Aandacht hiervan vergeten we het vaak. We willen zorgen, maar gebrek aan tijd is het vaak over.

Je mind zorgt voor nieuw van successen, maar kan je aanmoedigen, maar belangrijk goed naar je erop te reflecteren: Wat loslaten?

Je soul is het derde richting. Het maakt mij het geeft wel veel steun te luisteren. Met deze dat je communiceert je dagen. Met wat mijn ogen is er niks je soul, voel je je dingen die je doet

Yin & Yang

Op sommige dagen voor elkaar krijgen mensen. Maar laat je vooral de balans tussen beide heb je kunnen worden

Waar zou je dit jaar meer van willen?
Sik, yoga, lief zijn voor mezelf, plezier
hebben, aandacht voor mijn gezin, focus hebben etc.

... (meer) willen loslaten? spullen
stress ervaren, spullen

... (kleine) stappen kun je (wekelijks) zetten om je er van af te krijgen?

... hoe vaak wil je dit doel hebt behaald?

... welke (kleine) stappen kun je (wekelijks) zetten om je er van af te krijgen?

... hoe vaak wil je dit doel hebt behaald?

... welke (kleine) stappen kun je (wekelijks) zetten om je er van af te krijgen?

... hoe vaak wil je dit doel hebt behaald?

... welke (kleine) stappen kun je (wekelijks) zetten om je er van af te krijgen?

... hoe vaak wil je dit doel hebt behaald?

... welke (kleine) stappen kun je (wekelijks) zetten om je er van af te krijgen?





slow
down

JOURNAL

creëer de connectie met jezelf in het dagelijks leven
door je aandacht te richten
op wat voor jou écht belangrijk is

Monday