

POSITIEF
DAGBOEK

ZELFVERTROUWEN

POSITIEF DAGBOEK

Allets Comfort

Positief - Zelfvertrouwen

Copyright © 2023 Alleets Comfort

Auteur: Alleets Comfort

Druk: Bravenewbooks

Omslagontwerp: Alleets Comfort

Vormgeving binnenwerk: Alleets Comfort

www.alleetscomfort.com

ISBN 9789464800951

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



NIET STOPPEN

• TOT JE TROTS BENT •

Gewoon blijven doorgaan!

WWW.ALLETSCOMFORT.COM

OCHTEND INCHECKEN

IK WERD WAKKER MET GEVOEL



Geweldig



Goed



Okay



Niet goed



Vreselijk

Wat wil je vandaag bereiken?

Hoe wil jij je vandaag voelen?

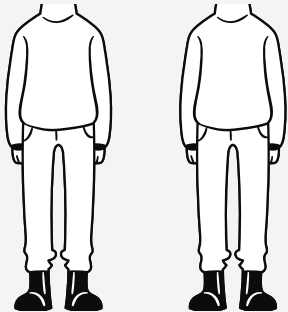
De bevestiging van vandaag /Today's affirmation:

Check-in voor het hele lichaam

DATUM: _____

HOE VOELT JE LICHAAM
VANDAAG? _____

MARKEER ALS U PIJN VOELT _____



VOORKANT

RUG

HOW DOES YOUR BODY MAKE
YOU FEEL? _____



Dingen die ik leuk vind aan
mijn lichaam _____

- _____
- _____
- _____
- _____

WAT KUN JE DOEN OM JE
LICHAAM GEZONDER TE MAKEN? _____

WELKE VOEDING IS GOED VOOR
JE LICHAAM? _____

- _____
- _____
- _____

HOE VOELT JE LICHAAM
VANDAAG? _____



Doelen

GEZONDHEID

WERK

REIZEN

FAMILIE

VRIENDEN

GELD

**“ALS JE AAN IETS WERKT WAAR JE ECHT
OM GEEFT, HOEF JE NIET GEPUSHT TE
WORDEN. DE VISIE TREKT JE.” - STEVE
JOBS**

•

•

