

# Emotie Dagboek

## Binnenste buiten

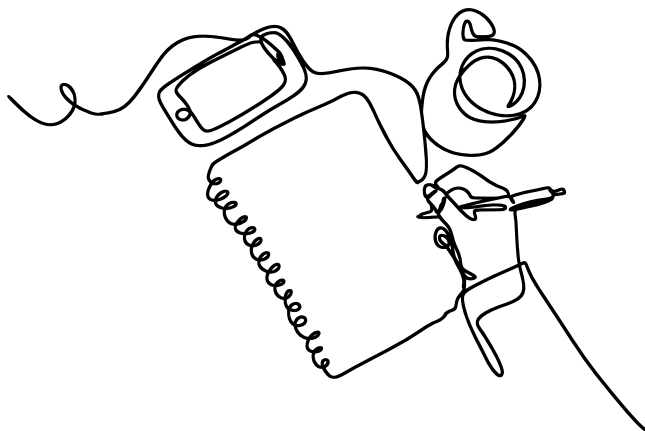
Hier kun je alles invullen wat je hebt meegemaakt.  
Je hebt plek voor 91 dagen, een kwartaal.

Je vindt in het boek telkens 7 dagen om te vullen. Aan het eind of begin van de week kun je dan een samenvatting inkleuren of wat jij ermee wilt doen.

Je kunt ook je dromen opschrijven en waarover je wilt gaan dromen.

Je vindt eerst een voorbeeld pagina met uitleg hoe je boek werkt, de rest is helemaal aan jou.

Jouw boek, jouw regels.

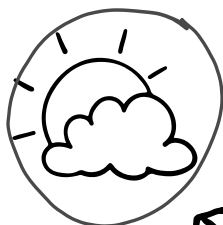
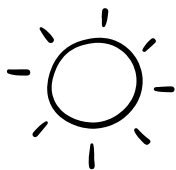


ISBN 9789464805611  
Auteur Joyce Staneke-Meuwissen  
[www.synna.nl](http://www.synna.nl)  
Alle rechten voorbehouden 2023

# Korte uitleg

Vandaag is:

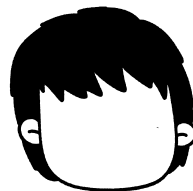
5-4



Vul in wat het beste paste bij vandaag

Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig

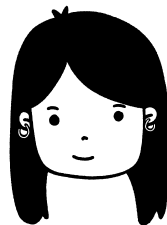
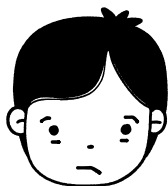


Boos

Slaperig

Ziek

.....

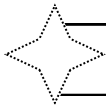


Bang

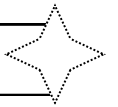
Vrolijk

Verdrietig

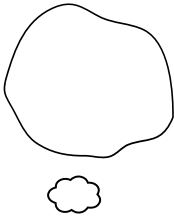
Rustig



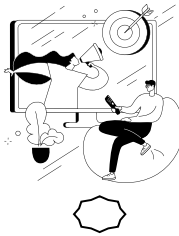
# Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



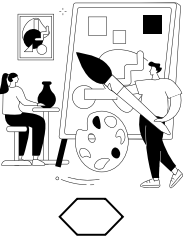
TV of tablet



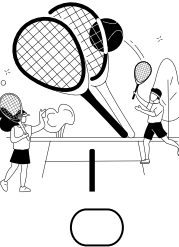
reis gemaakt



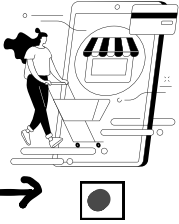
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



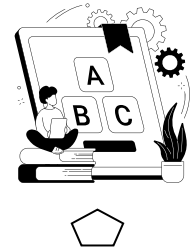
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgeviert



Lezen of ernen



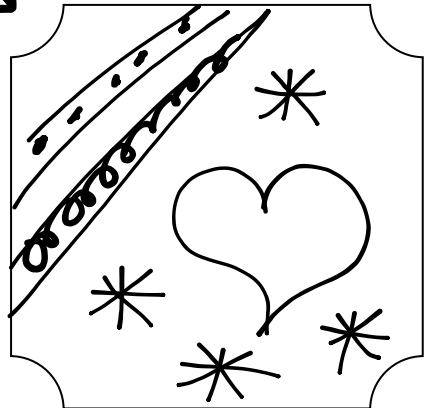
Vul in wat het beste paste bij vandaag

iets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

Een leuke dag gehad



## Je hoofd zo snel vol

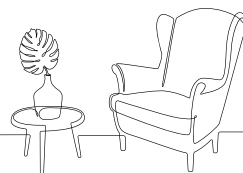
Dat is niet raar. Met alles wat op ons afkomt per dag, is het fijn om je hoofd leeg te kunnen maken. Een dagboek zoals deze kan je hierbij helpen.

Hieronder vindt je een aantal manieren om je hoofd leeg te maken:

- **Meditatie:** Een combinatie van ademhalingsoefeningen en het los laten van gedachten. Dit kan met begeleiding via een app of video
- **Diepe ademhaling:** Adem in en vul je buik tot ver onder je navel, houdt 3 tellen vast en laat de lucht weer los via je mond. Herhaal 10 keer.
- **Yoga:** Combineer fysieke oefeningen, ademhalingstechnieken en meditatie om je lichaam en geest te ontspannen. Deze kun je doen in groepsverband, via video of apps.
- **Wandelen in de natuur:** Geniet van de omgeving, luister naar de geluiden van de natuur en focus op je ademhaling terwijl je wandelt.
- **Schrijven:** Zet je gedachten en gevoelens op papier in een dagboek of maak een lijst om ze los te laten en je geest te bevrijden.
- **Digitale detox:** Neem pauzes van je digitale apparaten en ga juist wandelen, lezen in een boek of kletsen met vrienden/familie en/of partner.
- **Dansen of zingen:** Zoek je favoriete nummers op en ga je gang.



## Zo maak je je hoofd leeg oefeningen



### Oefening ballon

Houd je handen voor je mond en blaas alle negatieve dingen van de dag in je denkbeeldige ballon. Soms is het groot en soms is het klein. Zit alles er in? Dan kun je er nu een aantal dingen mee doen.

- Keihard kapot maken met een pang
- Leeglaten lopen met een gek geluidje
- Of weg laten vliegen

### Oefening uitlaatklep

Ga liggen op een rustige plek. Dan gaan je je lichaam nalopen waar je negatieve gedachten zijn verstopt. Begin bij je hoofd, je nek, je armen, je vingers, je buik, je bovenbenen, onderbenen, voeten en je tenen. Vind je onderweg negatieve energie of gedachten, neem je die mee naar je tenen.

Heb je ze allemaal? Wiebel dan met je tenen om ze los te laten naar de grond en laat je vingers meehelpen.

## Zo vul je je hoofd met leuke dingen oefeningen



### Oefening tuin

Hoe zou jou ultieme tuin er uitzien? Maak het zo compleet mogelijk. Fontein en? Eenhoorns? Of liever je eigen muziekruinte? Veel gras, weinig gras, dieren, geen dieren. Jouw tuin, jouw feestje.

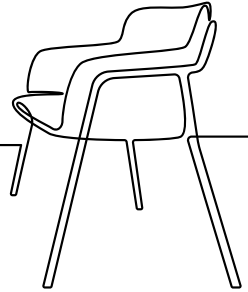
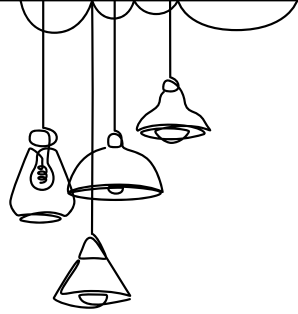
### Oefening geef je favoriete serie of film een nieuwe aflevering

Wat is je favoriete serie of film? Bedenk hier nu een nieuwe aflevering of nieuw hoofdstuk voor. Gaat dit helemaal passen bij je serie/film of sla je een andere weg in? Combineer dingen uit je eigen leven en je serie/film en bedenk wat er kan gebeuren. Alles kan en alles mag, maak het vol of leeg als je zelf wilt.

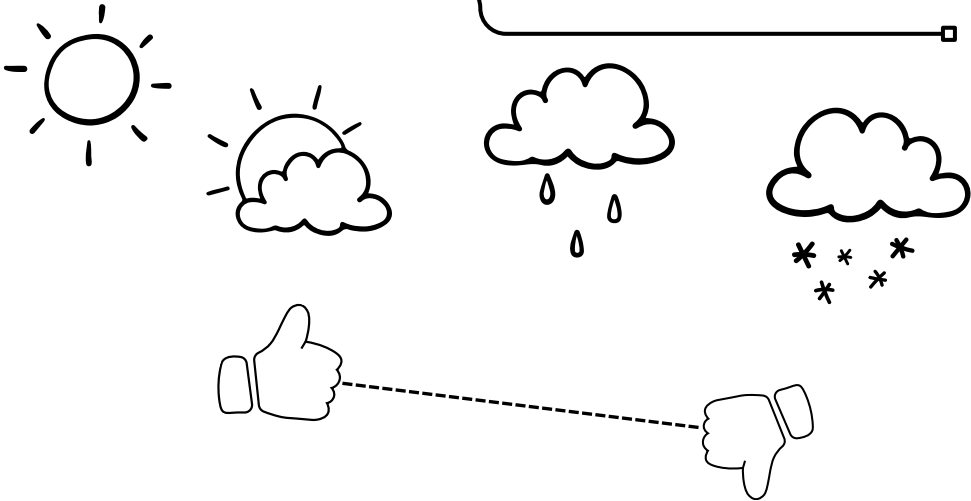


# Dagboek van

---

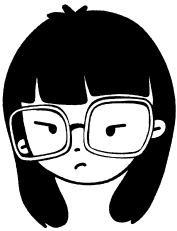


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig



Boos



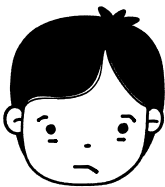
Slaperig



Ziek



.....



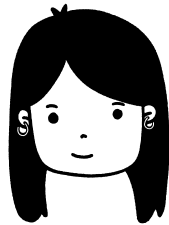
Bang



Vrolijk



Verdrietig

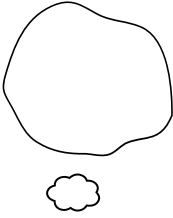


Rustig

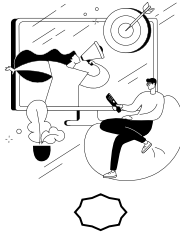


Vandaag heb ik dit gedaan:

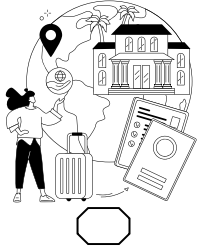
Vul zelf in



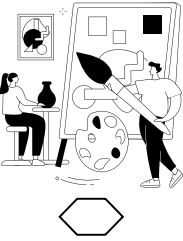
TV of tablet



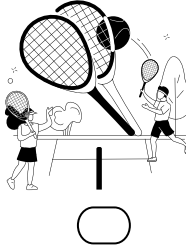
reis gemaakt



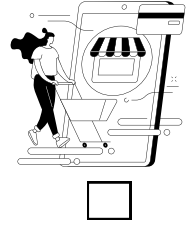
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



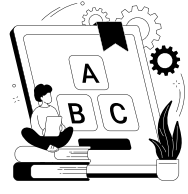
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgeviert



Lezen of eren



lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

---



---



---



---



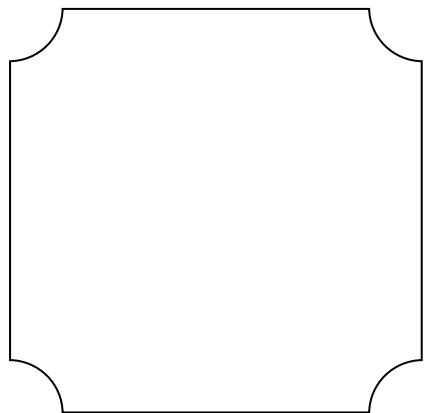
---



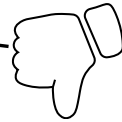
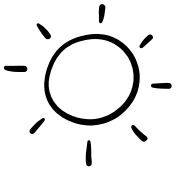
---



---



Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig



Boos



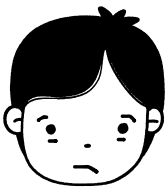
Slaperig



Ziek



.....



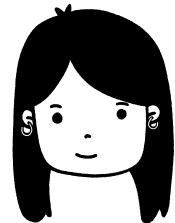
Bang



Vrolijk



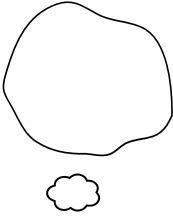
Verdrietig



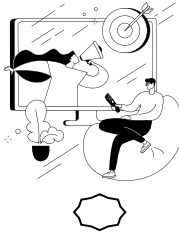
Rustig

Vandaag heb ik dit gedaan:

Vul zelf in



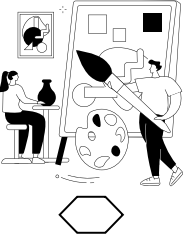
TV of tablet



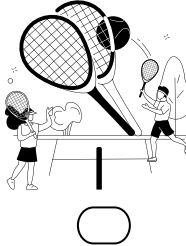
reis gemaakt



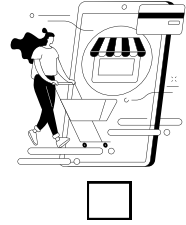
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



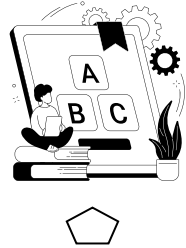
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgeviert



Lezen of ernen



lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

---



---



---



---



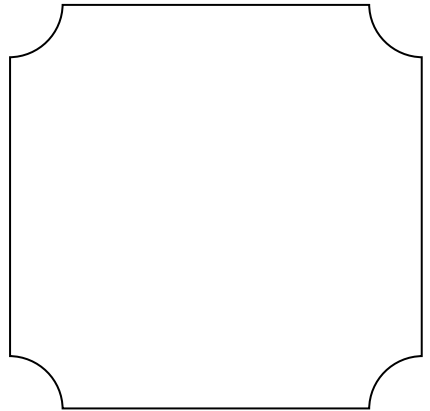
---



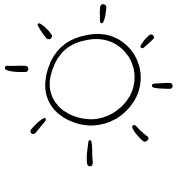
---



---

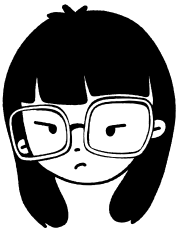


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig



Boos



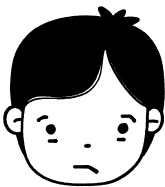
Slaperig



Ziek



.....



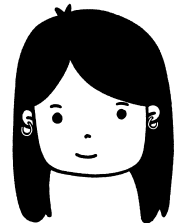
Bang



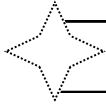
Vrolijk



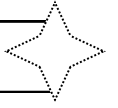
Verdrietig



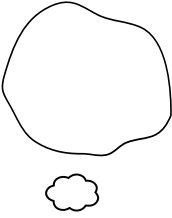
Rustig



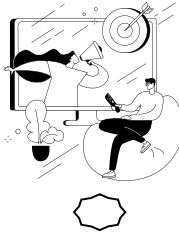
# Vandaag heb ik dit gedaan:



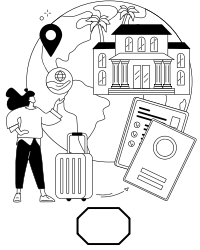
Vul zelf in



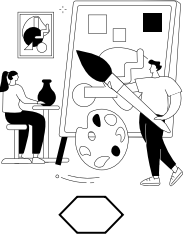
TV of tablet



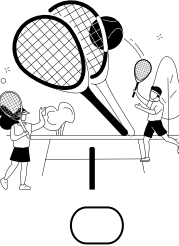
reis gemaakt



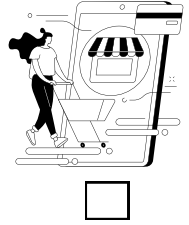
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



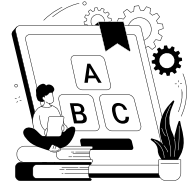
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgevierd



Lezen of eren

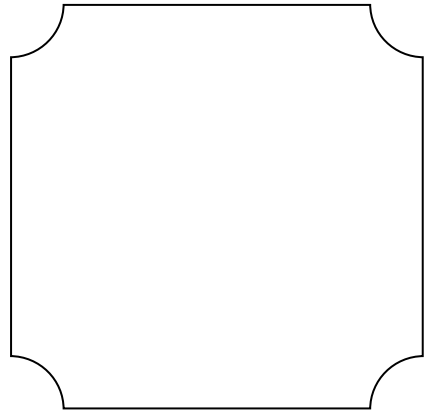


lets schrijven, tekenen

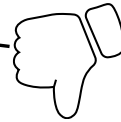
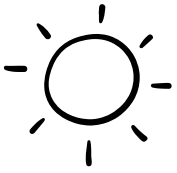
of

plakken over vandaag

Handwriting practice lines consisting of seven horizontal lines.

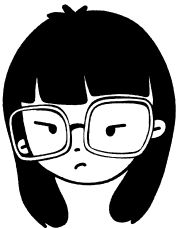


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig



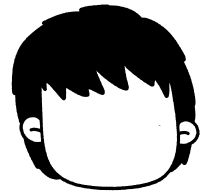
Boos



Slaperig



Ziek



.....



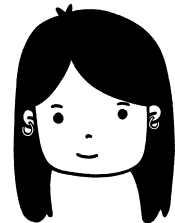
Bang



Vrolijk



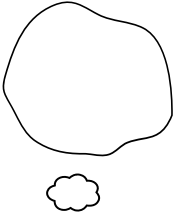
Verdrietig



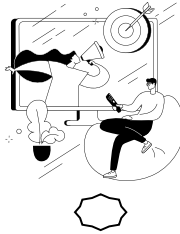
Rustig

Vandaag heb ik dit gedaan:

Vul zelf in



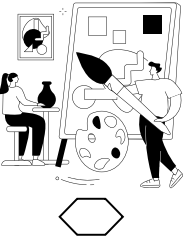
TV of tablet



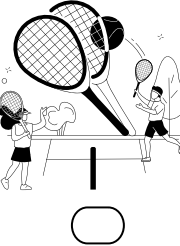
reis gemaakt



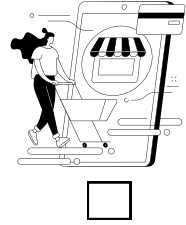
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



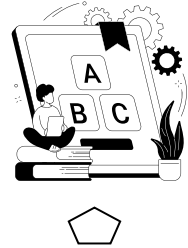
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgeviert



Lezen of eren



lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

---

---

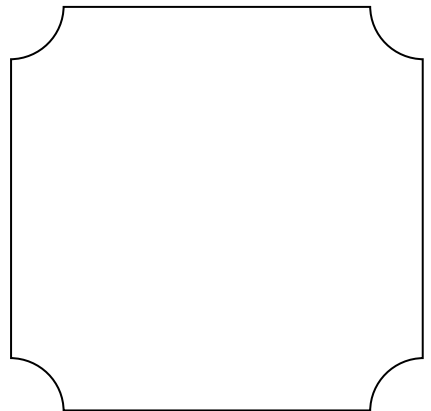
---

---

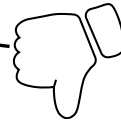
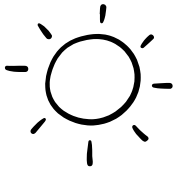
---

---

---



Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig



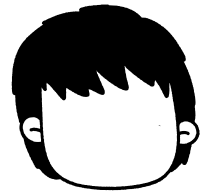
 Boos



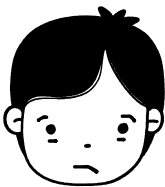
 Slaperig



 Ziek



 .....




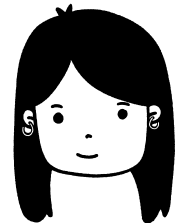
 Bang



 Vrolijk

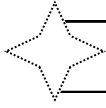


 Verdrietig

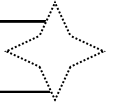


 Rustig

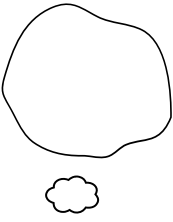




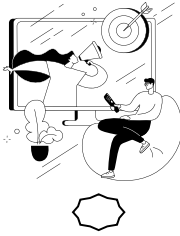
Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



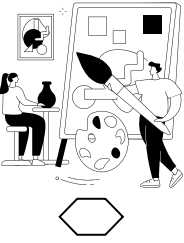
TV of tablet



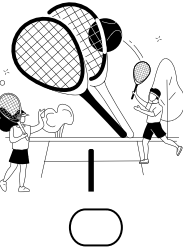
reis gemaakt



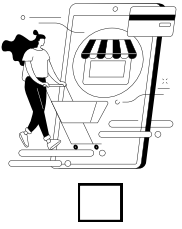
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



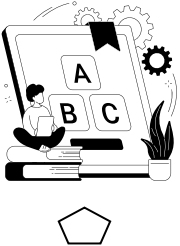
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgeviert

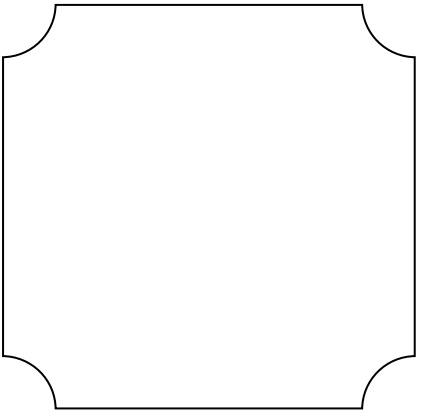


Lezen of eren

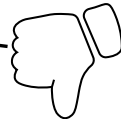
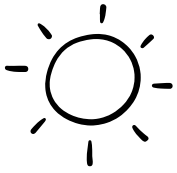


lets schrijven, tekenen of plakken over vandaag

Handwriting practice lines consisting of seven horizontal lines.

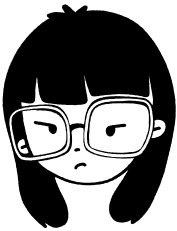


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig



Boos



Slaperig



Ziek



.....



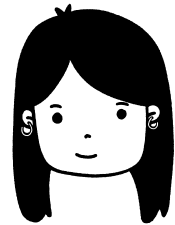
Bang



Vrolijk



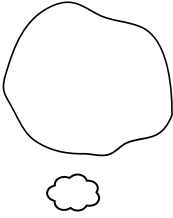
Verdrietig



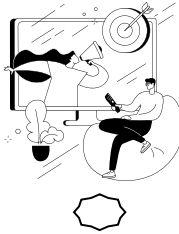
Rustig

Vandaag heb ik dit gedaan:

Vul zelf in



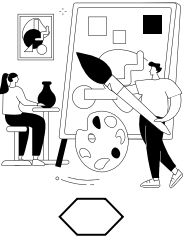
TV of tablet



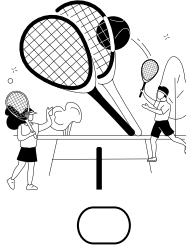
reis gemaakt



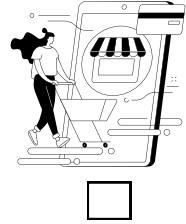
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



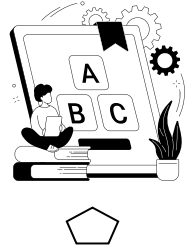
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgeviert



Lezen of eren



lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

---



---



---



---



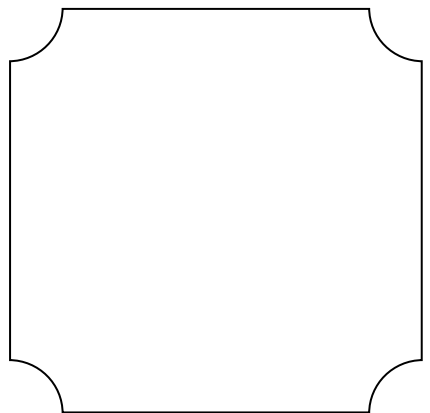
---



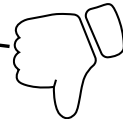
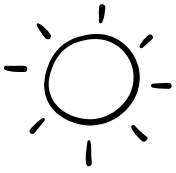
---



---

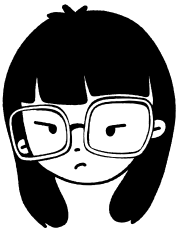


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan  
wanneer nodig



Boos



Slaperig



Ziek



.....



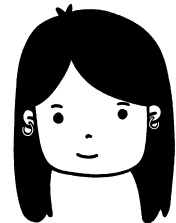
Bang



Vrolijk



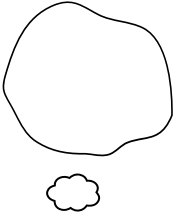
Verdrietig



Rustig

Vandaag heb ik dit gedaan:

Vul zelf in



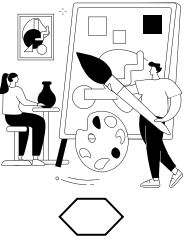
TV of tablet



reis gemaakt



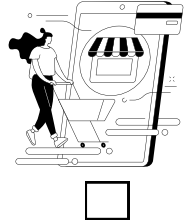
Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



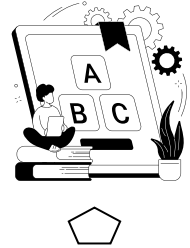
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgeviert



Lezen of eren



lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

---

---

---

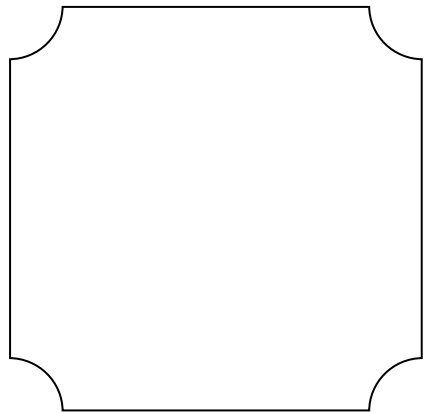
---

---

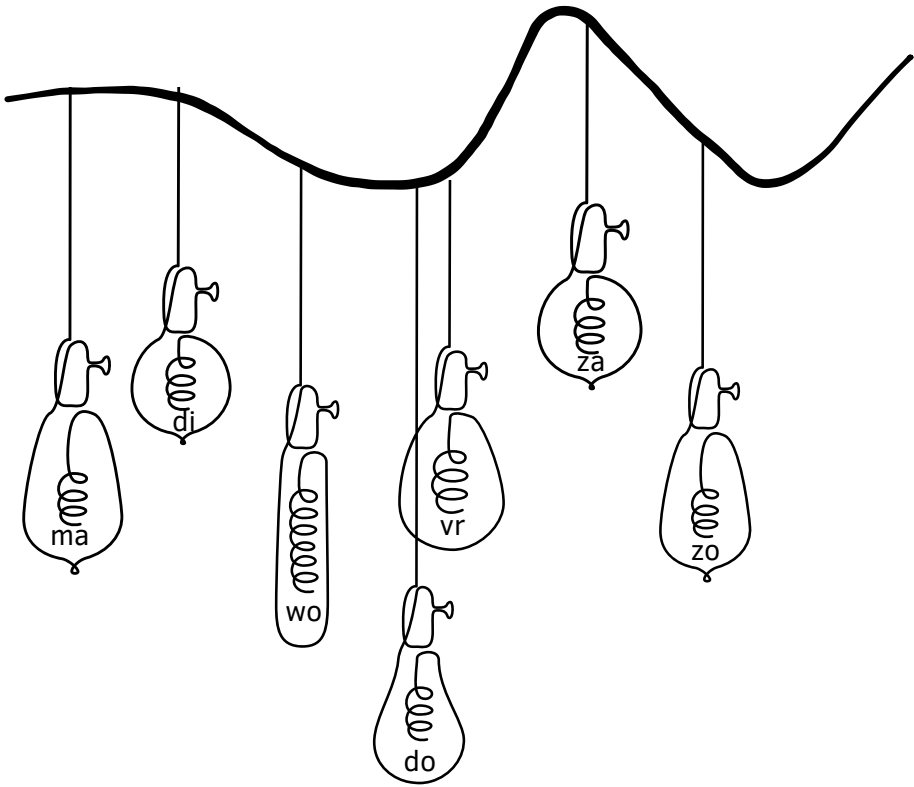
---

---

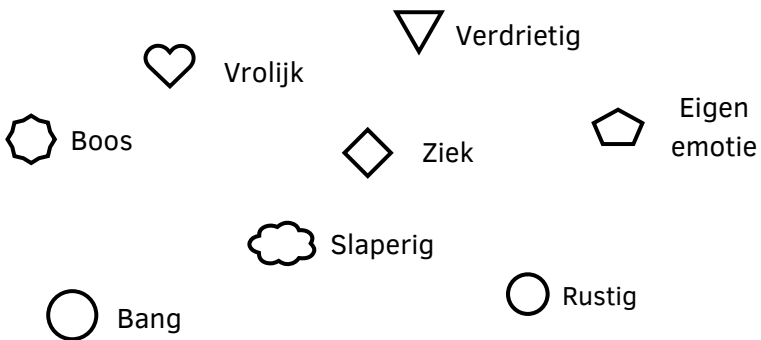
---



# Week overzicht emoties

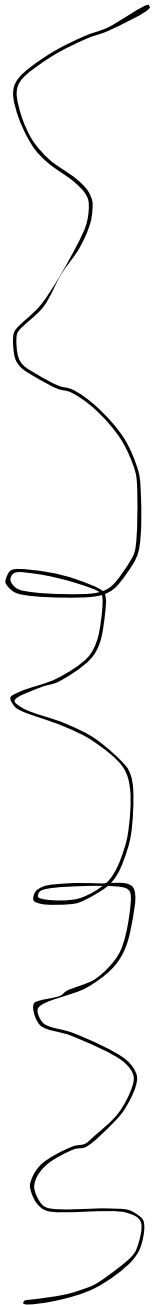


Geef je emoties hun eigen kleur en maak de slinger compleet

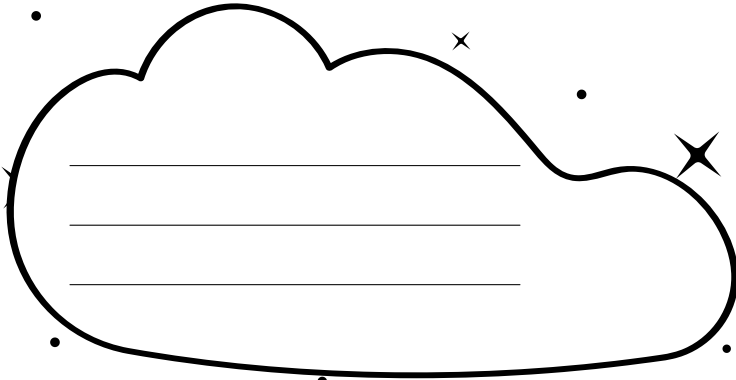


# Week overzicht activiteiten

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Hobbies							
Lezen of leren							
Dagje uit of reis gemaakt							
Eigen avontuur							
Op bezoek of bezoek gehad							
Feestgevierd							
Winkelen							
TV of tablet							
Sporten of buiten							

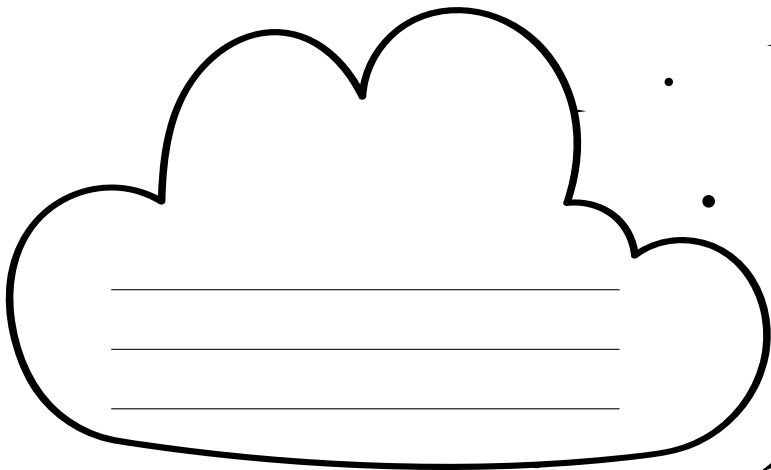


Hier heb ik over gedroomd ✨



A large, hand-drawn cloud shape with a scalloped border. Inside the cloud, there are three horizontal lines for writing. The cloud is surrounded by small black dots and four-pointed starburst symbols.

Over dit wil ik dromen



A large, hand-drawn cloud shape with a scalloped border. Inside the cloud, there are three horizontal lines for writing. The cloud is surrounded by small black dots and four-pointed starburst symbols.



