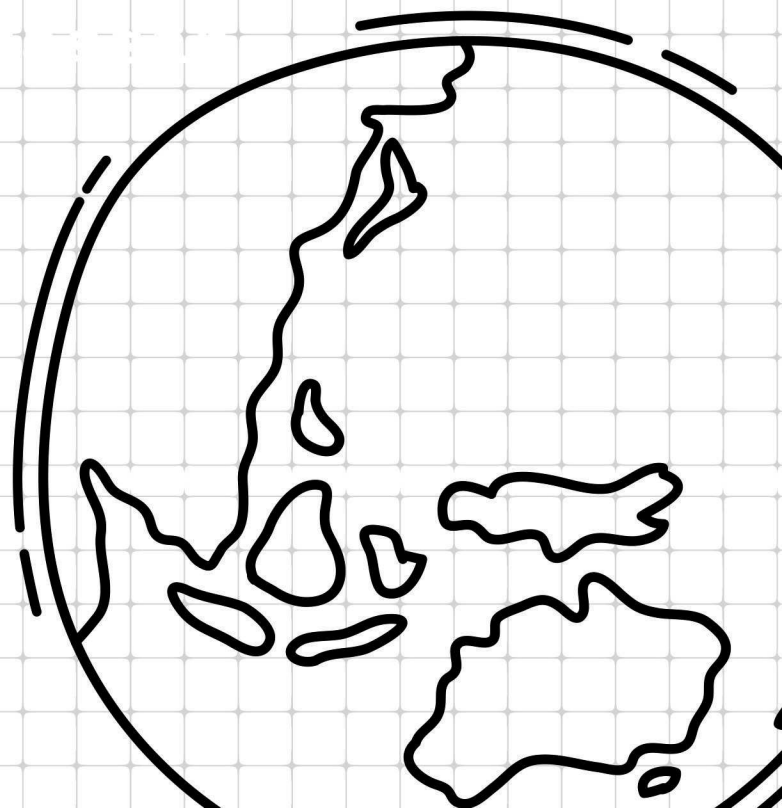


MIJN  
**DAGELIJKSE**  
JOURNAL



# 10 SELF-CARE IDEEËN

- Lees iets dat mijn ziel voedt  
*Een gedichtenbundel klinkt geweldig?!*
- Ga zitten en geniet van een ~~kop koffie~~ of thee  
*ik hou niet van koffie :D*
- Journal, schrijf, teken, schilder of fotografeer  
*Creatieve tijd yuhuuu*
- Koop iets leuks voor mijzelf
- Strek, wandel of sport *Lui? Nee nee nee!*
- Begin met werken aan mijn droom
- Neem de extra 15 minuten slaap *z z z*
- Voer een 'geen telefoon op mijn kamer'-beleid in
- Zet mijn telefoon vaker helemaal uit  
*beetje moeilijk voor mij :(*
- Maak een kleine dankbaarheidslijst  
*verrassend dit punt werkt echt ja!!!*

**IK BEN ER  
KLAAR VOOR!  
NIEUWE WEEK**

# WEEK DOELEN

Activiteiten	M	D	W	D	V	Z	Z
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wat Was Het Beste Aan Deze Week

Hoeveel Sterren Krijgt Deze Week



Deze Week Voelde Ik Mij



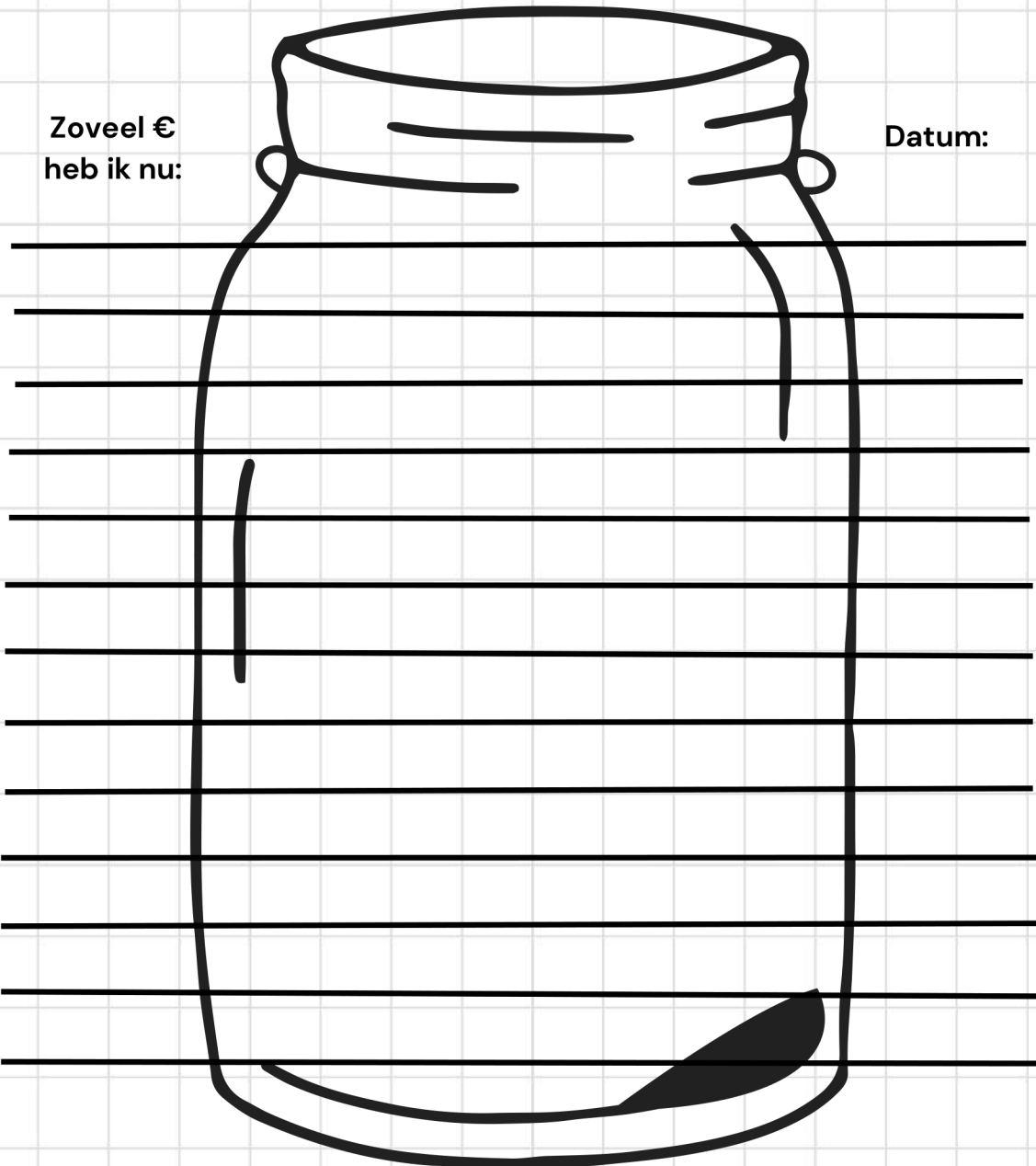
# SPAARPOT

Ik Spaar Voor

Doel: € \_\_\_\_\_

Zoveel €  
heb ik nu:

Datum:



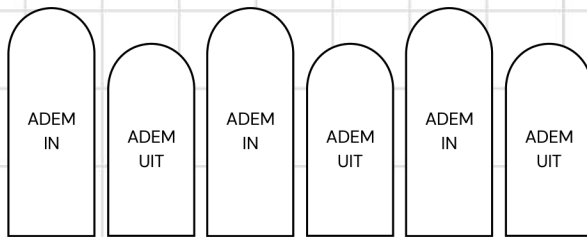
Start

# DAGELIJKSE JOURNAL

Datum

Z M D W D V Z

Haal Een Paar Keer Diep Adem Voor Je Gaat Schrijven



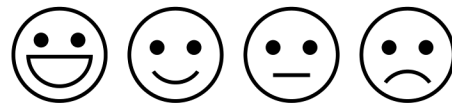
Wat Maakt Mij Blij Vandaag

Hier Kijk Ik Naar Uit

Water tracker



Zo Voel Ik Mij Vandaag

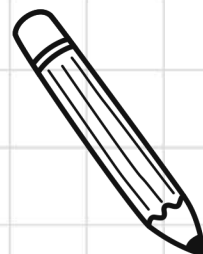


3 Beste Dingen Van Vandaag

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



# MIJN CREATIES





# DAGELIJKSE JOURNAL

Z M D W D V Z

Datum:

Weer     

Deze Positieve  
Woorden Spreek Ik  
Uit Over Mijzelf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











---

---





---

Vandaag, Ben Ik  
Dankbaar Voor

Water Tracker

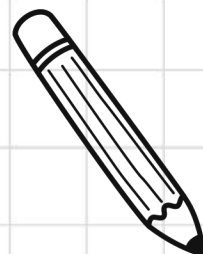
Mood

			
---	---	---	---

Notities



# MIJN CREATIES



# DAGELIJKSE JOURNAL

Datum

Z M D W D V Z

Wat Maakt Mij Blij Vandaag:

Hier Kijk Ik Naar Uit:

Water tracker



Zo Voel Ik Mij Vandaag



Mijn Maaltijden:

Ontbijt \_\_\_\_\_

Middag \_\_\_\_\_

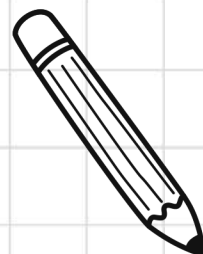
Avondeten \_\_\_\_\_

Hier Wil Ik Mee Beginnen:

Hier Wil Ik Mee Stoppen:



# MIJN CREATIES



# DAGELIJKSE JOURNAL

Z M D W D V Z

Datum:

Top 3 Dingen Die Ik Heb Gedaan/Meegemaakt Vandaag

---

---

---

---

Deze 4 Positieve  
Woorden Spreek Ik  
Hardop Uit Over Mijzelf:

Iets Waar Ik Trots Op Ben:

Dingen Die Ik Heb Geleerd:

Water Tracker:

