

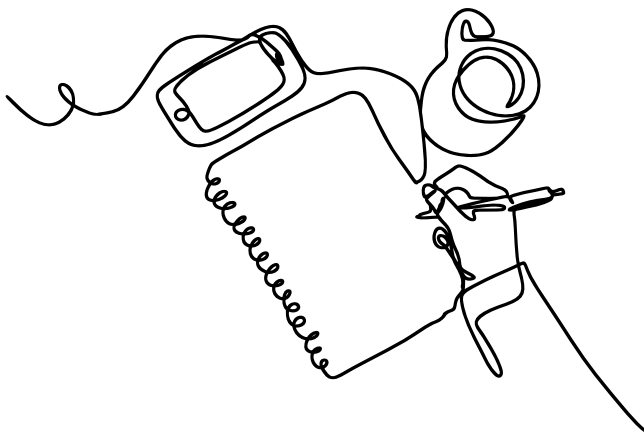
Emotie Dagboek Gedachtenstroom

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.

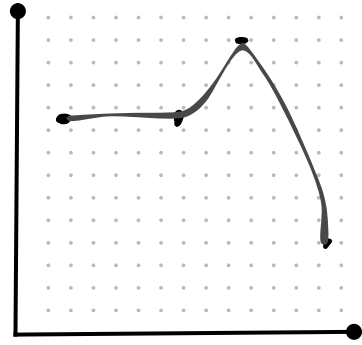
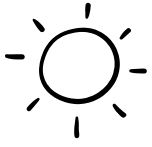
Jouw boek, jouw regels.



ISBN 9789465013008
Auteur Joyce Staneke-Meuwissen
www.synna.nl
Alle rechten voorbehouden 2024

Korte uitleg

Vandaag is:

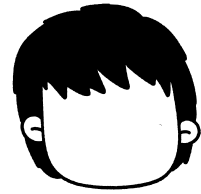
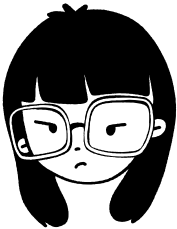


Ochtend Middag Avond

Vul in wat het beste paste bij vandaag

Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan
wanneer nodig



Mwah



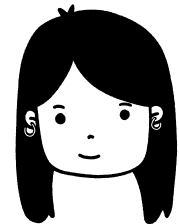
Slaperig



Ziek



.....



Somber



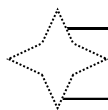
Vrolijk



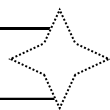
Verdrietig



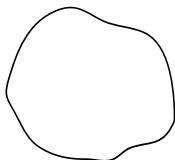
Rustig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



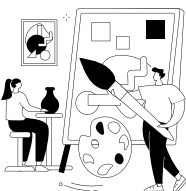
TV of tablet



Huishouden of klusjes



Hobbies



Sporten of naar buiten



Winkelen



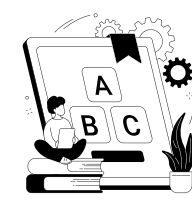
Op bezoek of bezoek gehad



Feestgevierd



Lezen of leren



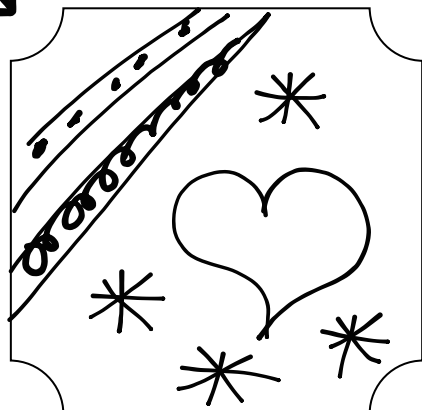
Vul in wat het beste paste bij vandaag

iets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

Een leuke dag gehad.

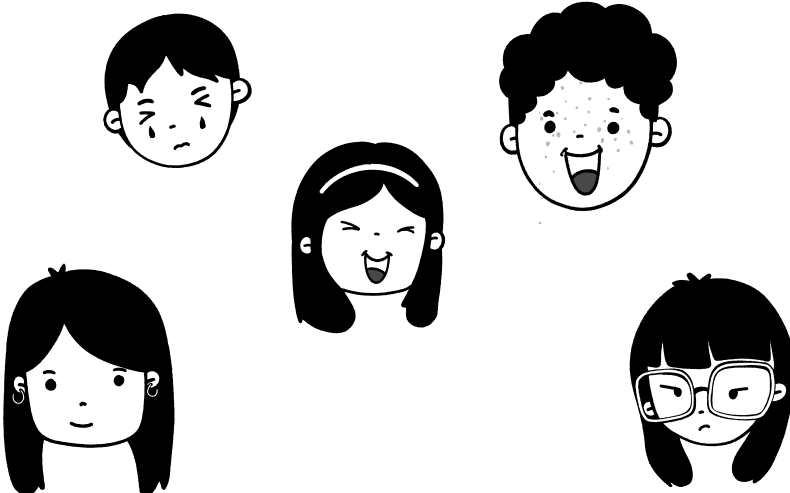


Je hoofd zo snel vol

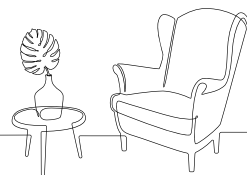
Dat is niet raar. Met alles wat op ons afkomt per dag, is het fijn om je hoofd leeg te kunnen maken. Een dagboek zoals deze kan je hierbij helpen.

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



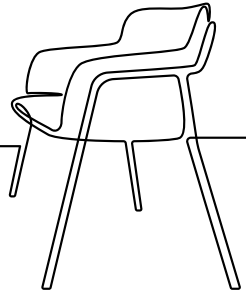
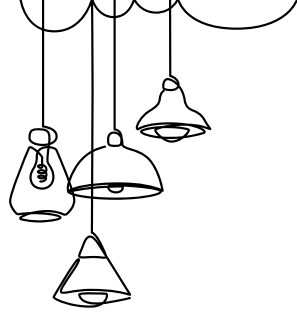
Oefening tuin

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

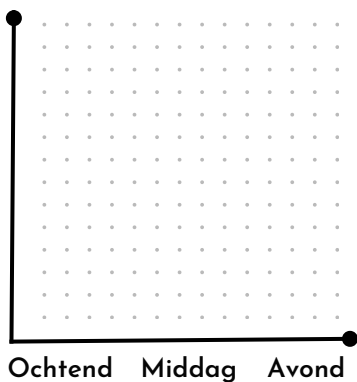
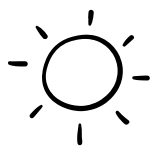
Oefening geef je favoriete serie of film een nieuwe aflevering

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

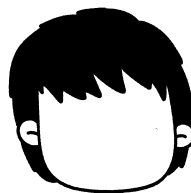


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan
wanneer nodig



Mwah



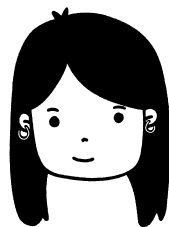
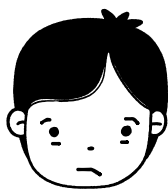
Slaperig



Ziek



.....



Somber



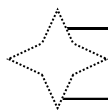
Vrolijk



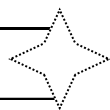
Verdrietig



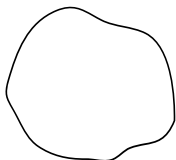
Rustig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



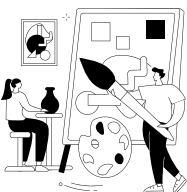
TV of tablet



Huishouden of
klusjes



Hobbies



Sporten of
naar buiten



Winkelen



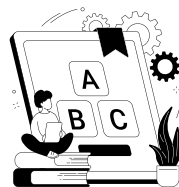
Op bezoek of
bezoek gehad



Feestgevierd



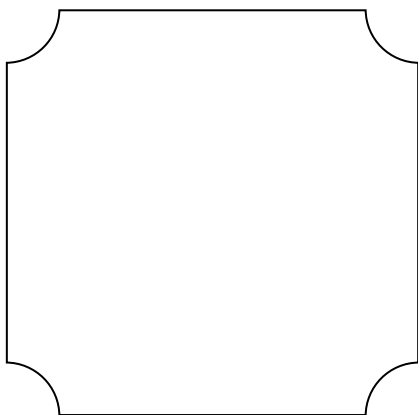
Lezen of leren



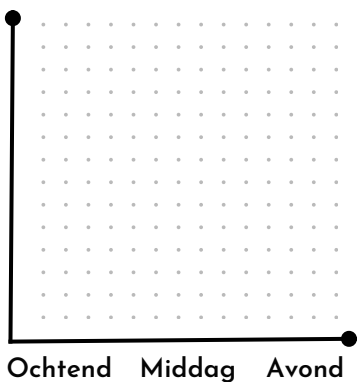
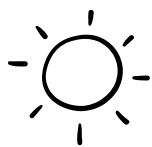
lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

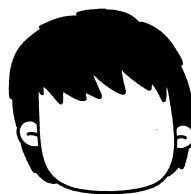


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan
wanneer nodig



Mwah



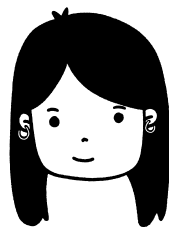
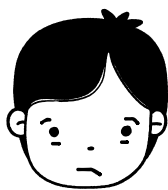
Slaperig



Ziek



.....



Somber



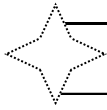
Vrolijk



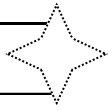
Verdrietig



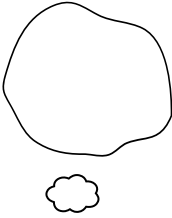
Rustig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



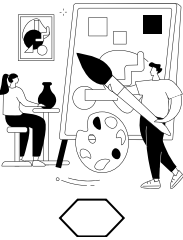
TV of tablet



Huishouden of
klusjes



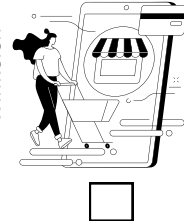
Hobbies



Sporten of
naar buiten



Winkelen



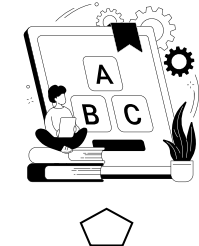
Op bezoek of
bezoek gehad



Feestgevierd



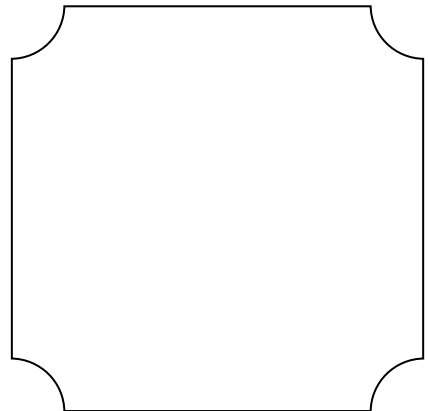
Lezen of leren



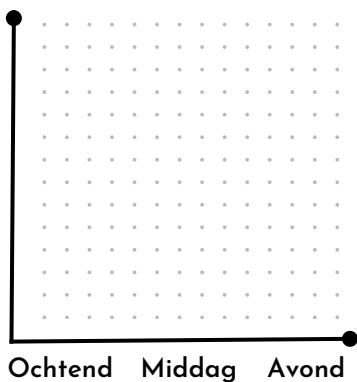
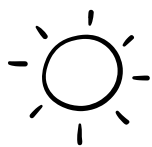
lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

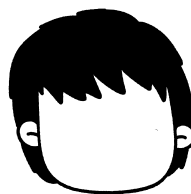


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan
wanneer nodig



Mwah



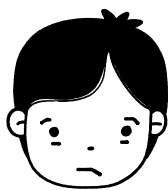
Slaperig



Ziek



.....



Somber



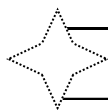
Vrolijk



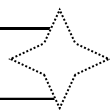
Verdrietig



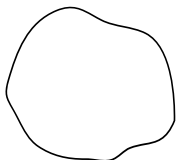
Rustig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



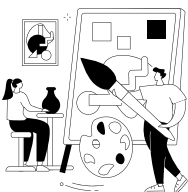
TV of tablet



Huishouden of
klusjes



Hobbies



Sporten of
naar buiten



Winkelen



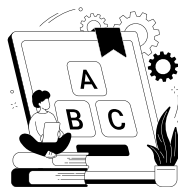
Op bezoek of
bezoek gehad



Feestgevierd



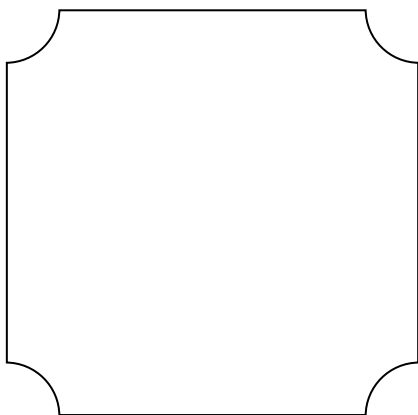
Lezen of leren



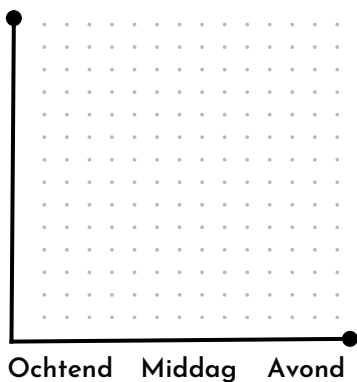
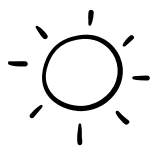
lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag



Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:



Mwah



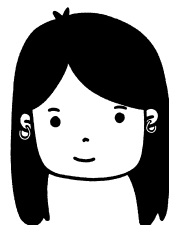
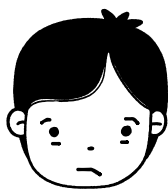
Slaperig



Ziek



.....



Somber



Vrolijk

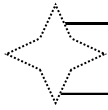


Verdrietig

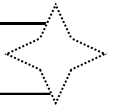


Rustig

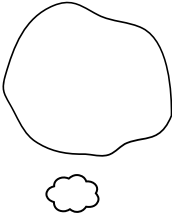
Vul zelf aan
wanneer nodig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



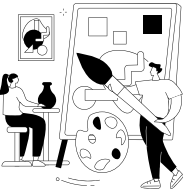
TV of tablet



Huishouden of
klusjes



Hobbies



Sporten of
naar buiten



Winkelen



Op bezoek of
bezoek gehad



Feestgevierd



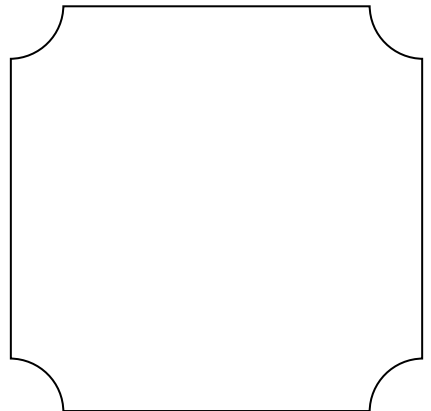
Lezen of leren



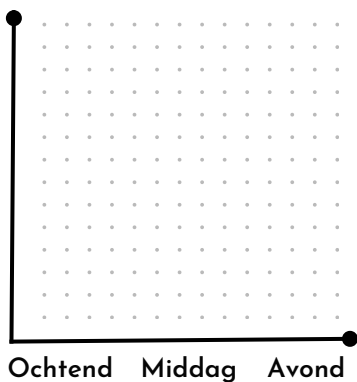
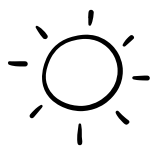
iets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

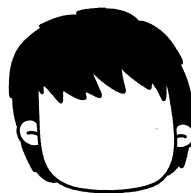


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan
wanneer nodig



Mwah



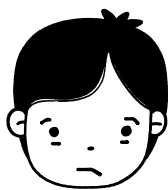
Slaperig



Ziek



.....



Somber



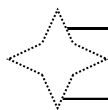
Vrolijk



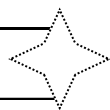
Verdrietig



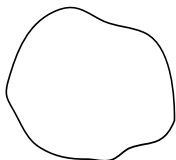
Rustig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



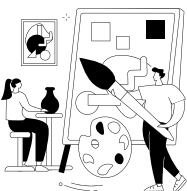
TV of tablet



Huishouden of
klusjes



Hobbies



Sporten of
naar buiten



Winkelen



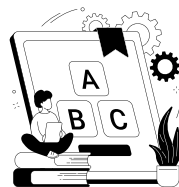
Op bezoek of
bezoek gehad



Feestgevierd



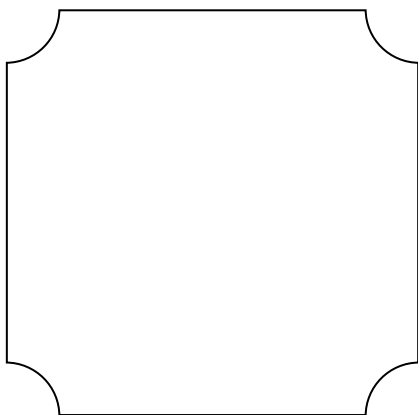
Lezen of leren



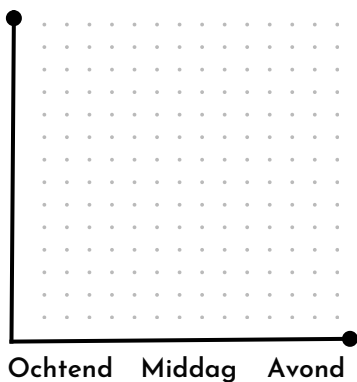
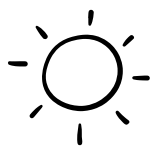
lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

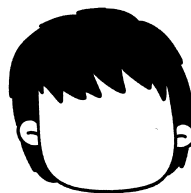


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan
wanneer nodig



Mwah



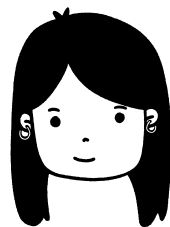
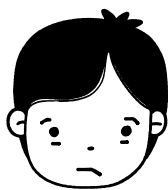
Slaperig



Ziek



.....



Somber



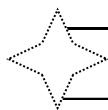
Vrolijk



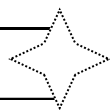
Verdrietig



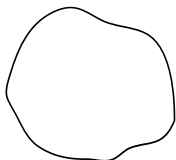
Rustig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



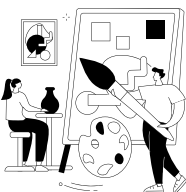
TV of tablet



Huishouden of
klusjes



Hobbies



Sporten of
naar buiten



Winkelen



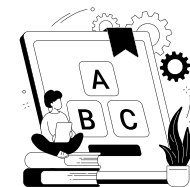
Op bezoek of
bezoek gehad



Feestgevierd



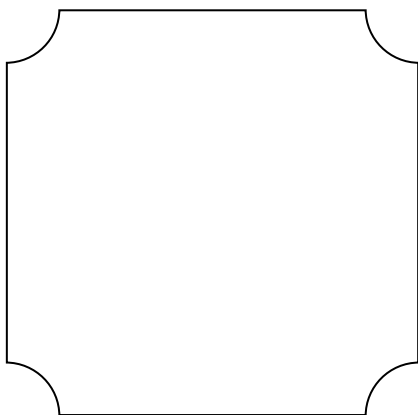
Lezen of leren



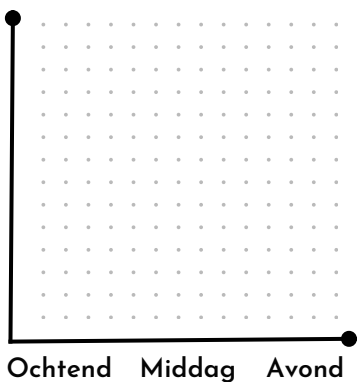
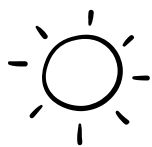
lets schrijven, tekenen

of

plakken over vandaag

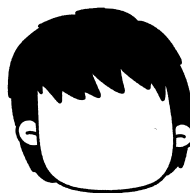


Vandaag is:



Vandaag voelde ik me het meest:

Vul zelf aan
wanneer nodig



Mwah



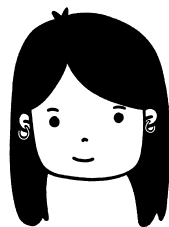
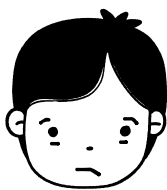
Slaperig



Ziek



.....



Somber



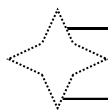
Vrolijk



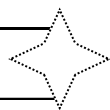
Verdrietig



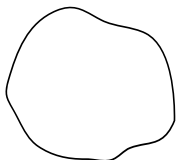
Rustig



Vandaag heb ik dit gedaan:



Vul zelf in



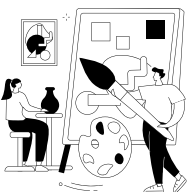
TV of tablet



Huishouden of
klusjes



Hobbies



Sporten of
naar buiten



Winkelen



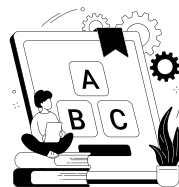
Op bezoek of
bezoek gehad



Feestgevierd



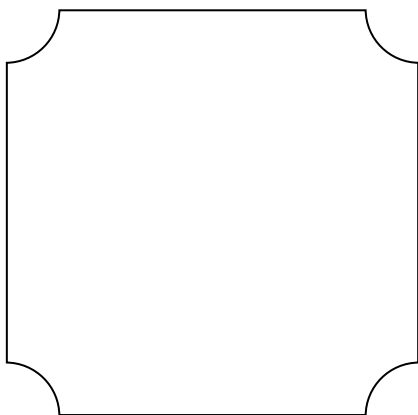
Lezen of leren



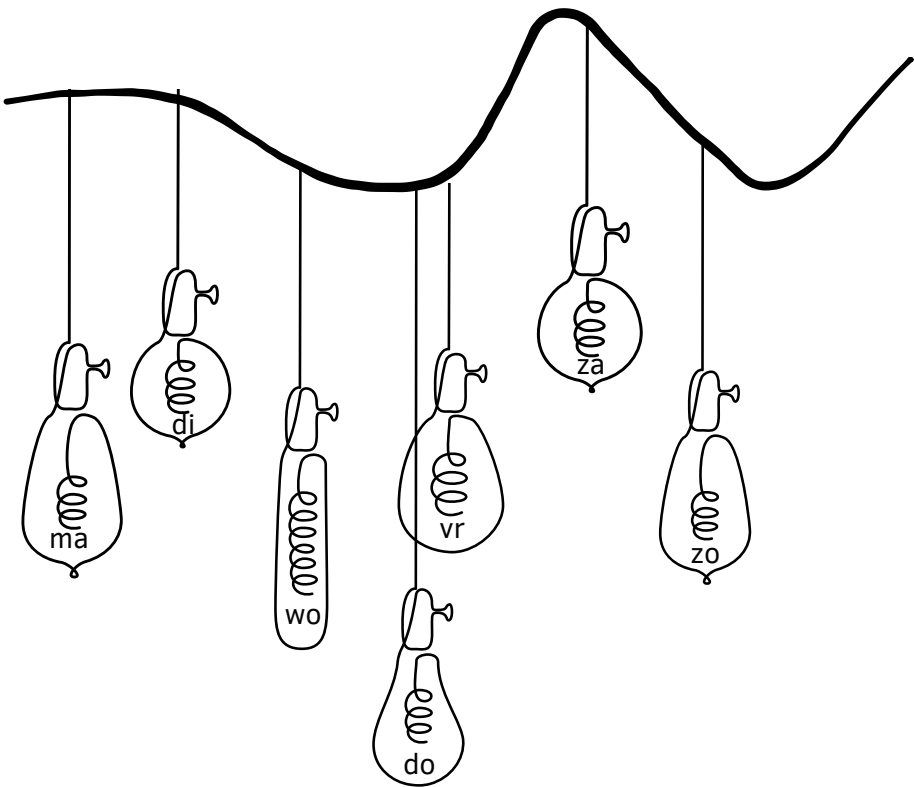
lets schrijven, tekenen

of


plakken over vandaag





Week overzicht emoties





Geef je emoties hun eigen kleur en maak de slinger compleet


 Vrolijk


 Verdrietig


 Mwah

 Ziek
































































 Eigen emotie

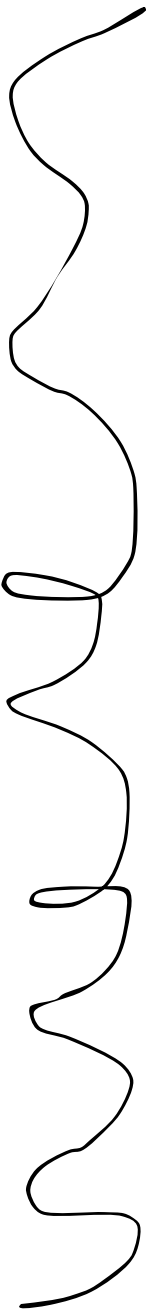
 Slaperig

 Sombor

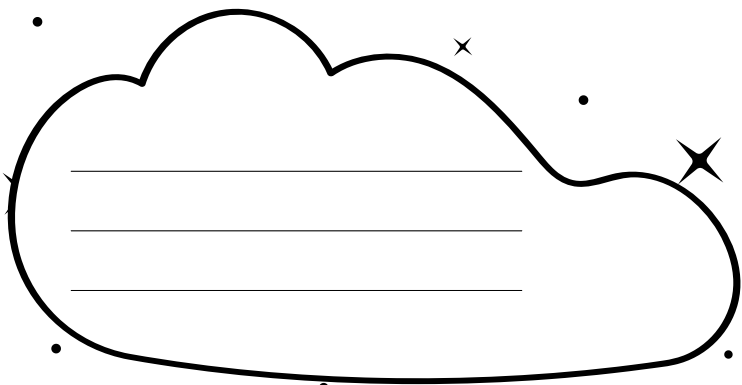
 Rustig

Week overzicht activiteiten

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Hobbies							
Lezen of leren							
Huishouden of klusjes							
Eigen avontuur							
Op bezoek of bezoek gehad							
Feestgevierd							
Winkelen							
TV of tablet							
Sporten of buiten							



Hier heb ik over gedroomd ✨



Over dit wil ik dromen

