

SLOW DOWN

JOURNAL

JOUW WEKELIJKSE JOURNAL
VOOR INTENTIE & REFLECTIE

Monday

SLOW DOWN

JOURNAL

JOUW WEKELIJKSE JOURNAL
VOOR INTENTIE & REFLECTIE

Monday

Monday — SLOW DOWN JOURNAL

SLOW DOWN

JOURNAL

JOUW WEKELIJKSE JOURNAL
VOOR INTENTIE & REFLECTIE

Monday

Monday

SLOW DOWN JOURNAL

SLOW DOWN JOURNAL

Deze Slow Down Journal van Monday is voor jou als je het gevoel hebt dat de weken soms vooral vliegen. Alsof je er geen grip op krijgt en na een week regelmatig denkt: wat heb ik nou eigenlijk gedaan? Je wilt heel graag meer rust en tijd voor jezelf inplanen, maar je drukt leven en een Slow Down Journal nemen het vaak over. Door de **creëer je een waardevol reflectiemoment voor jezelf.**

In de Slow Down Journal begin je met terugkijken naar jouw week: waar heb je van genoten, wat heb je geleerd en welke successen heb je behaald?

Vervolgens kijk je vooruit naar jouw komende week: hoe gaaf je aandacht aan jouw lichaam, wat zijn je doelen en wat is je intentie?

Alle vragen zijn gebaseerd op body, mind & soul, zodat je voor jezelf beter begrijpt waar heb ik deze week echt behoefte aan en wat uiteindelijk de essentie van een **leven op je eigen (voor)waarden**.

Als bonus is er een ruimte om jouw doelen te stellen, je vision board toe te voegen en per kwartaal te reflecteren. De Monday Slow Down Journal heeft 52 omgeluknummerde weekpagina's zodat je elk moment kunt starten.

Met slechts 20 minuten journalen per week, ervaar jij de rest van de week meer rust, focus en energie.



Monday
www.mon-day.nl @monday_nl

SLOW DOWN JOURNAL

Monday — SLOW DOWN JOURNAL

JOUW WERELDKSE JOURNAL
VOOR INTENTIE & REFLECTIE

Monday

SLOW
DOWN
JOURNAL

JOUW WEKELIJKSE JOURNAL
VOOR INTENTIE & REFLECTIE

Monday



VOOR LIVING

NEW WEEK INTENTIONS

How do I want to feel this week?

How do I want to take care of my body this week?

What are my 3 goals for this week?

Where do I want to be this week?

What are my intentions for this week?

How do I want to feel this week?

PAST WEEK REFLECTIONS

How did I feel last week?
 ENERGIE - + FOCUS - + SLAAP - +

Where did I have fun last week?

What successes did I achieve?

What were my challenges and what did I learn from them?

What am I grateful for?

What do I take with me for next week and what do I let go of?

Less _____ *More* _____

NOTES

BODY
MIND
SOUL



SLOW DOWN

JOURNAL

JOUW WEKELIJKSE JOURNAL
VOOR INTENTIE & REFLECTIE

Monday

WING NEDERLAND
MAG/JUN 2022
WED. SPRIJS € 8,00
www.vooliving.nl