



Hi!

Hoe was je dag?

*Was het goed, okay, zozo, niet zo, matig of ...
(vul hier je favoriete vloekwoord in). Maar dat is wel
een hele korte samenvatting, vind je niet? Er is toch wel
meer gebeurd in zoveel uur?*

*Dit invuldagboek helpt je om net iets uitgebreider terug
te kijken op je dag. Stomme dingen kun je zo van je
afschrijven. Leuke en positieve momenten kun je op
deze manier bewaren. En heb je een rottag en denk je:
alles gaat altijd mis! Blader dan door dit boek. Kijk
eens wat je eerder hebt opgeschreven over de dingen
die wél goed gaan. Of lees één van de tips. Of doe een
opdrachtje. Wordt je rottag dan ineens geweldig en voel
je je fantastisch? Ehm... nee. Maar af en toe stilstaan
bij wat je voelt en jezelf een knuffel of compliment te
geven, werkt wel beter dan jezelf naar beneden halen.
Stilstaan bij dat wat goed gaat, waar je blij mee bent,
trots op bent of dankbaar voor bent, maakt je wel net
een beetje blijer. Dat is onderzocht.*

Dit boek is er dus voor jou. Gebruik het zoals jij het wil, wanneer je het wil en hoe vaak je het wil. Het is géén huiswerk! Begin bijvoorbeeld met het omcirkelen van de emoji die je dag het beste samenvat. Vul dan het lijstje in. Waar wil je meer over vertellen? Geluk/pech, jij mag kiezen en er één doorstrepen of je mag het ook allebei beschrijven.

Ook leuk: laat een vriend, broer, zus, ouder of overgrootouder eens een pagina invullen. Dan weet je ook net wat meer over hun dag. Misschien levert het wel een interessant gesprek op en daar kun jij dan weer over schrijven.

Heel veel plezier!





Zorg voor je zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen hebben betekent dat je weet wat je goed en minder goed kan. Maar dat gevoel schommelt. Op sommige dagen voel je meer zelfvertrouwen, bijvoorbeeld na een mooie prestatie. En als dingen juist tegenvallen en niet lukken, voel je je vaak onzekerder. Ook door stress, een overvolle agenda en slecht slapen kun je minder zelfvertrouwen voelen. Weet dan dat dit tijdelijk is en zorg op die dagen extra goed voor jezelf en je zelfvertrouwen. Doe iets waar je er goed in bent en geniet van dat succes.

VANDAAG
WAS:



- gelukt/helaas,
- lachen,
- wow,
- hmmm,
- blij mee,

SCHOONHEIDS- FOUTJES:

kleine imperfecties die iets
of iemand juist bijzonder en
interessanter maken.

VANDAAG
WAS:



- leuk/stom,
- snel vergeten,
- bijzonder,
- lastig,
- zin in,

MIJN 3 Favoriete boeken

- 1.
- 2.
- 3.

VANDAAG
WAS:



• droom/drama,

• bah,

• gedaan,

• lastig,

• compliment,

MIJN 3
Leukste uitjes

1.

2.

3.

VANDAAG
WAS:



- ja!/oh nee,
- duimen,
- lekker,
- nog doen,
- lachen,

MOOIE WOORDEN

Wel of niet stressen?

Hierover stressen heeft geen zin, want

je hebt geen controle over...

