

Wat goed dat je start met journaling en wil schrijven!

Dit blad is een kleine praktische hulp waar je goed mee van start kunt gaan!



Ochtend reflectie

Kies bewust hoe je je dag start – in verbinding met jezelf.

1. Hoe voel ik me nu (in 1 woord of korte zin)?

2. Waar ben ik dankbaar voor deze ochtend?

3. Wat wordt mijn intentie of focus voor vandaag? (bijv. 'helder communiceren', 'pauzes nemen')

4. Wat ga ik vandaag doen om goed voor mezelf te zorgen?



Ademcheck (optioneel):

☐ 3 keer bewust ademhalen met aandacht voor je uitademing

**TIP: Gebruik een vast moment voor je dagboek, bijvoorbeeld na het opstaan of net voor het slapengaan.
Kleine routines maken grote veranderingen mogelijk.**

Wat goed dat je start met journaling en wil schrijven!

Dit blad is een kleine praktische hulp waar je goed mee van start kunt gaan!



Avond reflectie

Sta even stil bij je dag – met mildheid en nieuwsgierigheid.

1. Wat ging er goed vandaag (ook iets kleins)?
2. Waar ben ik trots op of blij mee?
3. Wat voelde lastig of kostte me energie?
4. Wat heb ik hiervan geleerd of wat wil ik de volgende keer anders doen?



Afronding

- ☐ Ik laat de dag los – het is goed zo
- ☐ Denk aan iets positiefs om mee in slaap te vallen
- ☐ Doe 3 rustige ademhalingen waarbij je uitademing langer is dan je inademing

**TIP: Gebruik een vast moment voor je dagboek, bijvoorbeeld na het opstaan of net voor het slapengaan.
Kleine routines maken grote veranderingen mogelijk.**