



EEN DANKBAARHEIDSJOURNAL BIJHOUDEN is een effectieve manier om je gelukkiger en gemotiveerder te voelen in je dagelijkse leven. Regelmatig de tijd nemen voor dit journal zal je aanmoedigen om meer te focussen op de dingen die je inspireren en verrijken, en minder op de dingen die je energie opslokken.

De opdrachten in dit journal begeleiden je bij het reflecteren op de mensen, dingen en gebeurtenissen die je hart vullen met waardering en geluk. Je kunt grote prestaties vastleggen, zoals het lopen van een marathon, of kleine pleziertjes, zoals die eerste kop koffie 's ochtends vroeg. Het belangrijkste is dat je de goede emoties die horen bij het nadenken en schrijven over dankbaarheid herkent en opmerkt hoe die je leven elke dag beïnvloeden.

Dit journal is zo ontworpen dat je er twee keer per dag in kunt schrijven: het spoort je aan om elke ochtend met een positief gemoed de dag te beginnen en om elke avond vol dankbaarheid op de gebeurtenissen en emoties van de dag terug te kijken. Neem de tijd voor je notities, koester elke nieuwe ervaring en geniet van alle geschenken die dankbaarheid met zich meebrengt.

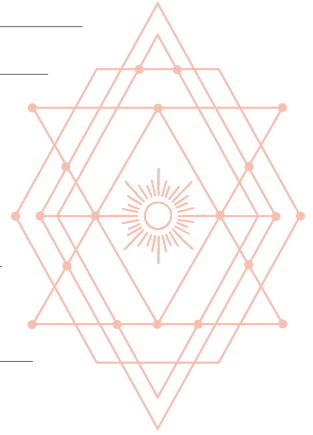


OCHTENDMEDITATIE

DATUM ___/___/___

VANDAAG FOCUS IK ME OP:

EEN AFFIRMATIE VOOR VANDAAG:



WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN:

WAAR IK VANDAAG NAAR UITKIJK:

HOE IK VANDAAG RUIMTE MAAK VOOR DANKBAARHEID:

DATUM ___/___/___

AVONDREFLECTIE

MOOIE DINGEN DIE VANDAAG ZIJN GEBEURD:

HOE IK VANDAAG EEN POSITIEF VERSCHIL MAAKTE:

HOE IK ME VANDAAG VOELDE:

NOTITIES:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> GELUKKIG | <input type="checkbox"/> NEUTRAAL |
| <input type="checkbox"/> TEVREDEN | <input type="checkbox"/> ONZEKER |
| <input type="checkbox"/> TROTS | <input type="checkbox"/> MOEDELOOS |
| <input type="checkbox"/> HOOPVOL | <input type="checkbox"/> UITGEPUT |
| <input type="checkbox"/> LIEFDEVOL | <input type="checkbox"/> VERDRIETIG |
| <input type="checkbox"/> VERBONDEN | <input type="checkbox"/> BANG |
| <input type="checkbox"/> IN BALANS | <input type="checkbox"/> BOOS |
| <input type="checkbox"/> VROLIJK | <input type="checkbox"/> GEËRGERD |
| <input type="checkbox"/> RELAXED | <input type="checkbox"/> BEZORGD |
| <input type="checkbox"/> CREATIEF | <input type="checkbox"/> GESTREST |
| <input type="checkbox"/> OPGEWONDEN | <input type="checkbox"/> OVERWELDIGD |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |



EEN POSITIEVE GEDACHTE OM BIJ IN SLAAP TE VALLEN:
